لەبارەی سوپاسگوزارییەوە

لانە شێروان پواندزی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي

لەبارەی سوپاسگوزارییەوە

لانە شیروان رواندزی

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: لەبارەی سوپاسگوزارییەوە
نووسین: لانە شێروان ڕواندزی
هەڵەچنی: عەبدولکەریم یونس
بەرگ و ناوەڕۆک: عیسا عوسمان
بڵاوکار: ناوەندی ئاشتی
نرخ: ٥٠٠٠ دینار
نۆبەی چاپ: یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٢٥

ژمارەی سپاردن ١٧ی ساڵی ٢٠٢٣ی بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان و وەزارەتی ڕۆشنبیری و لاوانی پێ دراوە

ناوەندی ڕۆشنبیریی ئاشتی

بـــەڕێـــوەبـــەری گشتیی ناوەند: ئاشتی شێرکۆ

بەڕێوەبەری چاپ و بڵاوکردنەوە: کەریم شێرکۆ

داونتاون- ڕێگای شیـــرانۆن- نـــهـــۆمی دووەم
سەرەوەی ساردەمەنیی جیلاتۆ- دووکانی F78
0750 386 6000 - 0750 447 8312

لەبەرگرتنەوە و فرۆشتن و بڵاوکردنەوە بە pdf بەبێ مۆڵەت،
دووچـــاری ســـزای یـــاســـایـــیـــت دەکـــاتـــەوە.

دەستپێک:

سوپاس و ستاییش بۆ پەروەردگاری جیهانییان، سەلات و سەلامیش برژێت بەسەر پێغەمبەری نازدارمان. بە ناوی پەروەردگار دەست پێ دەکەین..

نووسینی ئەم کتێبە خەون و خولیا نەبوو، بەڵکوو نییەت بوو خودا خستیە دڵمەوە، نییەتیش بڕبڕەی دەستپێکردنی هەر کارێکە و زۆر گرنگە، چونکە خەونبینین بە تەنیا، هیچی لێ بەرهەم نایەت.

من بۆ ئاواتەکانم خەون و خەیاڵ ناکەم، تەنیا نییەت دێنم و دەست پێ دەکەم.

سەرەتا بابەتەکە ئاڵۆز بوو لە بەردەمم، نەمدەزانی چۆن دەست پێ بکەم و چی بنووسم، داوام لە پەروەردگاری مەزن کرد لە وشە بە وشەی ئەم کتێبە لەگەڵم بێت و یارمەتیم بدات و بۆمی ئاسان بکات.

هەر ئەوەش ڕووی دا، زانیارییەکان و سەرچاوەکان زۆر بە ئاسانی دەهاتە بەردەستم.

ئەگەر نییەت لە کردنی هەر کارێک لەپێناو خودا و سوودگەیاندن بێت بە خەڵکی، ئەوا خودا هەموو گۆی زەوی

ئامـاده دەکـات بـۆ یارمەتیـدانت و هۆکارەکانـت بـۆ دەسـتەبەر دەکات.

نووسـەران و زانایانی سـەدەی ڕابردوو زۆر یارمەتیدەرم بـوون لەم کتێبە بە هـۆی نووسـین و وتەکانیـان، سوپاسـی سـەرجەم نووسـەرانی ئەم کتێبـانە دەکەم کە خوێنـدوومنەتەوە و سـوودم لێیان وەرگرتووە.

سوپاسی دایک و باوکم دەکەم کە منیان کردووە بەوەی ئێستا و ماندوو بوون لەپێناوم، سوپاسـی خوشـک و برا و هاوڕێکانم دەکەم.

سوپاسـی ئەوەش دەکەم کە دڵـی شـکاندووم، ئـازاری داوم، ئەوانەش کە لە خۆشی و ناخۆشی لەگەڵم بوون.

پێشەکی:-

خۆم بە خۆشحاڵ دەزانم لەم کتێبەدا لەگەڵ ئێوەی خۆشەویست باس لە بابەتی سوپاسگوزاری دەکەم.

- سوپاس یا سوپاسگوزاربوون چییە؟

هەموومان وشەی سوپاس بەکار دەهێنین لە ژیانی ڕۆژانەماندا، جا بە هەر شێوازێک بێت، سوپاسی ماددی بێت یان مەعنەوی.

- لێرەدا پێویستە ئەوە بزانین ئێمە بۆچی سوپاس دەکەین؟ یان بۆچی سوپاسگوزارین؟

ئەم سوپاسکردنە چۆنە؟

سوودەکانی چین؟ پێویستە بۆچی سوپاسگوزار بیت؟

سوپاسی کێ بکەین؟

ئایا دەکرێت سوپاسی خودی خۆمان بکەین لەسەر ئەو شتانە کە ئەنجامی دەدەین؟

سوپاسگوزاربوون تەنیا بۆ کاتە خۆشەکانە؟ یان بۆ کاتە ناخۆش و ڕووخێنەرەکانیش گونجاوە و دەبێت؟

ئایا سوپاسکردن تەنها بەکارهێنانی وشەی سوپاسە؟

چەندەها پرسیاری تر..

- بە پشتیوانیی پەروەردگار لەم کتێبەی بەردەستت بەپێی توانا ڕوونی دەکەینەوە.

بەشی یەکەم

بە گشتی سوپاس چییە؟

- سوپاس: هەستێکە، دواتر دەبێتە وشە و دەگۆڕێت بۆ کردار.

یان: کردارێکە ئەنجام دەدرێت یان وشەیەکە بەرانبەرت دەردەبڕێت و دەگۆڕێت بۆ هەستێکی دڵخۆشکەر.

- دەبێت لە وشەی سوپاس تێ بگەین، چونکە بەکارهێنانی سەرزارەکیی ئەم وشەیە بە تەنیا، مانای ئەوە نییە کە کەسێکیت لە دڵەوە سوپاسگوزاریت.

دەبێت ئەم وشەیە هەستی لەگەڵدا بێت و لە ناخی دڵەوە سوپاس بکەیت، لە ناخەوەش سوپاسگوزار بیت.

واتە: کاتێک دڵ هەست بە نیعمەتێک دەکات، ڕازی دەبێت بەو نیعمەتە، ئەم ڕازیبوونەی دەبێتە سوپاس، جا چ بە شێوەی کردەوە بێت یاخود دەربڕین، بەپێی حاڵەتەکە.

(سوپاس)، ئەم وشەیە زۆر گەورەیە، خۆشەویستە لای پەروەردگار، لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا ئاماژەی پێ دراوە.

له ناوه پیرۆزەکانیش ئەم وشەیە هەڵدەگرێت.

١. (قال تعالى):

﴿لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِۚ إِنَّهُۥ غَفُور شَكُور﴾

واتە: بۆ ئەوەی خوای میهرەبانیش وەفا بکات بە بەخشینی پاداشت بۆیان و لە خەڵات و بەخششی زیاتریش بەهرەمەندیان بکات، بە ڕاستی ئەو خوایە لێخۆشبوو و سوپاسگوزارە.

٢. (قال تعالى):

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِى أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَۖ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُور.

-فاطر: ٣٤

واتە: ئینجا هەموویان لە خۆشیدا دەڵێن سوپاس و ستاییش بۆ ئەو خوایەی کە هەرچی غەم و پەژارەیە لە دڵ و دەروونی دەرکردین، بە ڕاستی پەروەردگارمان زۆر لێخۆشبوو سوپاسگوزارە.

٣. (قال تعالى):

ذَٰلِكَ الَّذِى يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِۗ قُل لَّا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِى الْقُرْبَىٰۗ وَمَن يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَّزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًاۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُور/ شورى:(٢٣)

واتە: ئەوەی چاکەیەک ئەنجام بدات، ئەوا بە چاکتر پاداشتی دەدرێتەوە، چونکە بە ڕاستی خودا لێبووردە و سوپاسگوزارە.

٤. (قال تعالى):

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ ۖ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوِ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَن يَطَّوَّفَ بِهِمَا ۚ وَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ. / بقرة ١٥٨

واتە: هەر کەسێک خۆبەخشانە چاکە بکات، ئەوا خودا سوپاسگوزار و زانایە.

گرنگیی سوپاس له لایەن خودا

لەبەر گەورەیی و گرنگیی ئەم وشەیە، پەروەردگار فەرمانی پێ کردووین سوپاسگوزار بین لەم چەند ئایەتەدا:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ / البقرة: ١٥٢.

واتە: ئەگەر یادی من بکەن، منیش یادی ئێوە دەکەم و سوپاسگوزاری من بن، سپڵە مەبن و کفر مەکەن.

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴿١٤﴾ النحل: ١١٤.

واتە: جا ئێوە ئەی ئیمانداران بخۆن لەو ڕزقوڕۆزییە حەلاڵ و پاکەی کە خوا پێی بەخشیون، هەمیشە شوکر و سوپاسی نازونیعمەتی خوا بکەن، ئەگەر ئێوە تەنها ئەو زاتە دەپەرستن.

لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ ۖ جَنَّتَانِ عَن يَمِينٍ وَشِمَالٍ ۖ كُلُوا مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ ۚ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ. / سبأ: ١٥.

واتە: بخۆن لە ڕزقوڕۆزیی پەروەردگارتان و سوپاسگوزاری بن لە وڵاتێکی خۆش و ئاوەدان، پەروەردگارێکی لێخۆشبوو و لێبووردە.

لەمیانەی ئەم ئایەتە پیرۆزانەدا (سوپاسگوزاری) (واجبە)، ئەرکە لەسەر ئیمەی موسڵمان وەکوو واجب و ئەرکەکانی تر دەبێت پابەند بین پێوەی بە پەرستن و بەندایەتی (عیبادەت)ی خودای مەزن هەژمار دەکرێت، خێر و چاکەی لەسەر وەردەگرین لە دونیا و دواڕۆژدا.

گرنگی و گەورەیی لای پێغەمبەر (د.خ)

ـ هەر لەسەر گەورەیی سوپاسگوزاری، پێغەمبەرمان (موحەممەد) (درودی خوای لەسەر بێت)، لەو فەرموودانەدا پێمان دەفەرموێت:

١ـ (التحدث بنعمة الله شكر وتركها كفر ـ ومن لايشكر القليل لايشكر الكثير ـ ومَ لايشكر الناس لايشكر الله).

- (البيهقي)

واتە: قسەکردن لەسەر نیعمەت و بەخششی خودا سوپاسگوزارییە، هەروەها وازهێنان لێی کوفرە، ئەوەی سوپاسی کەم نەبێت، سوپاسی زۆریش نابێت، هەر کەسێک سوپاسی خەڵک نەکات، سوپاسی خوداش ناکات.

٢ـ (إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب شرباً فيحمد عليها).

- (مسلم، الترمذي، أحمد).

واتە: خودا لە بەندەیەک ڕازی دەبێت کە خواردنێک دەخوات سوپاسی خودای لەسەر دەکات، هەروەها کاتێک خواردنەوەیەک دەخواتەوە، سوپاسی لەسەر دەکات.

٣. (إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده).

- (أبوداود، ترمذي).

واتە: خودا ئەوەی پێ خۆشە و خۆش دەوێت کە کاریگەریی نیعمەتەکانی لەسەر بەندەکانی ببینێت.

لەم فەرموودانەی پێغەمبەرمان کاریگەریی گەورەیی سوپاس و شوکرمان بۆ دەردەکەوێت و پێغەمبەر (د.خ) وەسیەتمان بۆ دەکات لە هەموو کات و ساتێکی ژیانمان سوپاسگوزار بین بەرانبەر (خودا ـ خەڵک ـ نیعمەتەکان ـ تەندروستی ـ سەروەت و سامان ... هتد).

ـ لە بەشەکانی داهاتوو باسی یەکە یەکەیان دەکەین.

ـ گرنگییەکی تری سوپاس (کڕنووشی سوپاس) (سجدة الشكر)ـە.

* ئەم سوجدەیە (کڕنووش)ـە، ڕازیبوون و دەربڕینی سوپاسی بەندەیە بۆ پەروەردگاری.

پێغەمبەر (د.خ) و هاوەڵە بەڕێزەکانی لە کاتی خۆشی و ناخۆشی و لاچوونی بەڵادا، سوجدەی شوکریان بردووە.

هەموو پێغەمبەرانی پێش پێغەمبەری ئێمەش، سوپاسگوزار و سوپاسکاری خودای گەورە بوون، لە قورئاندا باسیان کراوە.

لە هەموو ئایینە ئاسمانییەکانی تریش کە لە لایەن پەروەردگارەوە بۆ سەر زەوی، باسی سوپاس کراوە و فەرمانی جێبەجێکردنی پێ کراوە.

- فەیلەسووف و زانا و دانای سەردەمی ئێمە و سەردەمانی پێش ئێمەش سوپاسگوزاری بە کارێکی مرۆڤایەتی و پیرۆز دادەنێن و ئامۆژگارییان کردووین لەسەر جێبەجێکردن و بەکارهێنانی.

(مستەفا مەحموود) دەڵێت:

- (سوپاسگوزاربوون کرداره، تەنها وشەیەک نییە لەسەر زمان).

- (ئەوەی چاکە بچێنێت، سوپاس دەدورێتەوە).

- وتەی عەرەبی

- (سوپاسی ئەوە بکە کە چاکەت لەگەڵ دەکات..

چاکەش لەگەڵ ئەوە بکە کە سوپاست دەکات..).

- عەلیی کورپی ئەبی تاڵیب

- (دڵێکی سوپاسگوزار، لە خۆشیی بەردەوامدایە).

- جەی دەبلیوو کامیرۆن

- (سوپاسکردن دەربڕینی وشە نییە، جێبەجێکردنیەتی).

- جۆن ئێف کەنەدی

- وشەی سوپاس ئێمە بە ئاسانی فێری دەبین، گەورەکانمان لە منداڵیدا پاماندەهێنن لەسەر دەربڕینی وشەی سوپاس، بەڵام جێبەجێکردنی هەر وا ئاسان نابێت.

ئێمەش دەبێت هەوڵ بدەین خودی خۆمان ڕابهێنین لەسەر بەکارهێنان و دەربڕینی سوپاس بە شێوەیەکی ڕۆژانە بە بەردەوامی، تاکوو دەیکەین بە خوو و ڕادێین لەسەری.

هەر وەک ئیبن خەلدوون لە کتێبی (مقدم)دا دەڵێت:

(زانیاری گەنجینەیە، بەڵام ڕاهێنان کلیلی گەیشتنە بە ئەم گەنجینە).

لەسەر شتە سادە و بچووکەکانی ژیانت سوپاسگوزار بە، نەک بە تەنها لەسەر شتە باش و مەزنەکان. ئەم فەرمووداەیەی پێغەمبەرت (د.خ) هەمیشە لە بیر بێت کە دەفەرموێت:

(من لايشكر القليل لايشكر الكثير).

واتە: (ئەوەی سوپاسی کەمێک نەکات، سوپاسی زۆرِیش ناکات).

سوپاسگوزار بیت، بە تێپەڕبوونی کات و بەردەوامبوون لەسەری، دەبێتە شتێکی ناوازە و بەرهەمی دەبێت، لای خوداش گەورە و خۆشەویستە و پلەت پێی بەرز دەبێتەوە.

هیچ کەسێکیش نە لە ئێستا و نە لە سەردەمەکانی ڕابردوو لەسەر سوپاسکردن پەشیمان نەبووەتەوە، لە داهاتووشدا کەس لێی پەشیمان نابێتەوە.

سوپاسگوزاربوون له ئیمانەوەیە:-

عەبدوڵڵای کوڕی مەسعوود (ڕ.خ) ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و دەفەرموویێت:

(الإيمان نصفان: نصف صبر و نصف شكر).

واتە: (ئیمان دوو بەشە: بەشێکی ئارامگرتنە و بەشەکەی تری سوپاسکردنە).

لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە بە سوپاسگوزاربوونمان نیوەی ئیمان و باوەڕمان تەواو دەبێت.

باوەڕبوونیش بە خودا چەند تایبەتمەندییەکی هەیە بەبێ بوونی یەکێک لەم تایبەتمەندییانە باوەڕیش تەواو نابێت، سوپاسگوزارییش یەکێکە لەم تایبەتمەندییانە. هەر وەک لە سورەتی (النساء ـ ١٤٧ ـ) خودای گەورە ئەم پەیوەندییەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و پێمان دەفەرموویێت:

مَّا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَآمَنتُمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا ﴿١٤٧﴾

النساء: ١٤٧.

گرنگیی سوپاس و کۆمەڵگە:-

سوپاسکردن ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لەسەر ڕۆشنبیریی تاک و کۆمەڵگە، دەبێتە هۆی دیتنی دیوێکی باشتر و ڕووناکتری ژیان. وا لە تاکەکانی کۆمەڵگە دەکات یەکتریان خۆش بووێت و یارمەتیدانی یەکتریان لە لا ئاسان بێت و ڕەفتار و گوفتاریان لەگەڵ یەکتری بەڕێز و نەرمونیان بێت.

تاکی سوپاسکار یان سوپاسگوزار بە شێوازێکی ئەرێنی سەیری ژیانی دەکات و هەمووی بە چاوی نیعمەت دەبینێت، بەمەش ناخی ئارام و ئاسوودە دەبێت.

تاکێکی سوپاسکاری ئەرێنی خێزانێکی سوپاسگوزاری تەندروست دروست دەکات، خێزانی سوپاسگوزار کۆمەڵگەی سوپاسگوزار و تەندروست بنیات دەنێت.

سوپاسگوزاری زیادبوونی لەگەڵە:-

دەبێت بەردەوام ئەم ئایەتەی خودای مەزنمان لە بیر بێت و گرنگییەکەی بزانین کە دەفەرموویێت:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ. / إبراهيم: ٧.

واتە: ئەگەر سوپاسگوزار بوون، زیاترتان پێ دەبەخشم.

- بە سەرنجدان لەم ئایەتەی سەرەوە، دەبینین سوپاسگوزاری بەردەوام زیادبوونی لەگەڵە، چونکە کە لای خودا بەڵێنە، واتە خودا بەڵێنی بە کەسانی سوپاسگوزار داوە زیاتریان پێ ببەخشێت.

جا ئەم زیادبوونە بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان بێت، لە زیادبوونی سەروەت و مال و داراییدا بێت یان بە زیاددانەوەی پاداشت بێت لە نیەت و کاری باش بێت، لە پێدانی نەوەی چاکەکار بێت، یان لە هەر شتێکی تردا بێت. خودا خۆی ئەوە باشتر دەزانێت، گرنگ ئەوەیە سوپاسکردن زیادبوونی لەگەڵدایە.

با به شێوازێکی تر باسی ئەم زیادبوونە بکەین، هەر وەک چۆن لە زانستی بیرکاریدا ژمارەیەک جارانی خۆی بکەیت زیاد دەکات.

سوپاسگوزارییش وەک جارانە، شتێکمان بۆ چەند هێند زیاد دەکات.

بۆ نموونە کاتێک دەڵێین: ٢ × ٢ = ٤ یان ٣ × ٣ = ٩

بینیمان ژمارەی ٢ و ٣ زیادبوو و بوو بە دوو هێندە، سوپاسگوزارییش بە هەمان شێوە.

خۆشی و کامەرانی × سوپاسکردن = نیعمەتی خۆش و کامەرانیی زیاتر.

زیرەکی × سوپاسکردنی نیعمەتی زیرەکی = زیرەکیی زیاتر.

مال و منداڵ × سوپاسکردنی مال و منداڵ = مال و منداڵی باش و بەرەکەتدار.

بەم شێوەیە سوپاسکردن وەکوو جاران لە هەموو نیعمەتەکانی ژیانت بدە.

سروشتی مرۆڤ

ئـێمەی مـرۆڤ بِەگەر ڕۆژێکـی تەواو لەنـاو خۆشـیدا بـین و دڵخۆش بین، بە یەک ناخۆشی تەواوی خۆشـیی ڕۆژەکە لە بیر دەکەین و دڵتەنگی بەسەرماندا زاڵ دەبێت. کەچی بە پێچەوانەوە زۆر کەم ئەگەر ڕوو بدات ناخۆشـیی ڕۆژێک بە خۆشـییەک بیر بچێتەوە.

یان هەندێک بارودۆخی ناخۆش هەن هەرچەندە مـاوەیەکی زۆر بەسـەر ڕووداندا تێپەڕیـوە، بەڵام هەر لە یـادت مـاون و ناتوانیت لە یادیان بکەیت، یـاخود کەسانێک کە ئازاریان داوین، خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردووین، لە بەها و کەسایەتیی ئێمەیـان کەم کـردووەتەوە، بە ئاسـانی لە بیریـان نـاکەین و بەردەوام دێنەوە یادمان.

بە گشتی هەمـوو ئەو ڕووداوانە کاریگەریی نەرێنی و خراپیان لەسەر ژیانمان بەجێ هێشتووە، لە بیرکردنیان زۆر سەختە.

کەواتە ئـێمە خۆشـییەکان و شـتە ئاسـاییە دووبارەبووەکـانی ژیانمـان زوو لە بیـر دەکەیـن، بەڵام ناخۆشـییەکان لەگەڵمـان دەژیین و لەگەڵمان گەورە دەبن.

چـــونکه وا ڕاهـــاتووین زیـــاتر ســـەرنجمان لەســـەر لایەنە نەرێنییەکـانی ژیانمـان بێت وەک لە لایەنە ئەرێنییەکـان، مێشـکی مرۆڤیش زیـاتر بە لای هەست و بیرکردنەوە نەرێنییەکان کێش دەبێت.

ئەمەش بە هـــۆی ئەوەیە کە ئەم ڕووداوە نـــاخۆش و هەســـتە نەرێنییـانە ڕەگیـان لە بیـر و مێشکماندا کوتـاوە، لەگەڵ ناخمـان تـێکەڵ بـووە و ڕاهـاتووین لەگەڵـی و کردوومـانە بە بەشـێک لە خۆمان.

بەڵام بە دڵ و بە گیـــان ســـەرنجمان نەداوەتە ســـەر ڕووداوە خۆشەکان و هەستە نەرێنییەکانمـان و سوپاسگوزار نەبـووین لە بەرانـبەر ســـاتە نـــاخۆش و نیعمەتەکـان. هەروەهـــا تـــێکەڵ بە ڕووحی خۆمانمـان نەکردوون، بۆیە لە یادگەشمان نامێننەوە و زوو لە بیریان دەکەین.

زۆر کەس هەن بەردەوام لە خەمۆکیـدان و بـاری دەروونییـان ناجێگیرە، هیچ چیژێک لە ژیان نابینن و هیچ شتێک دڵیان خۆش ناکات، بە هۆی هەسـتی نەرێنییەوە بیرکردنەوەکانیـان ئـاڵۆزن و لەگەڵ ترس دەژین.

بە پـــێچەوانەوەش کەســـانێک هەن بەردەوام دڵیـــان خۆشـــە و گەشـبینن و بە بیرکردنەوەیەکـی ئەرێنـی و هەســتێکی بـاش لە شـتەکان دەڕوانـن. خۆشـی بە چواردەوریانـدا بـڵاو دەکەنەوە، خەڵکی خۆشیان دەوێن. بە گشتی خەڵکی ئەم جۆرە کەسانەیان لا پەسەندتر و خۆشەویستترە.

بیر له خۆت بکەرەوە بزانە تۆ لە کامیانیت؟

لەم دوو جۆرە کەسەی باسمان کرد، کام هەستەت هەڵگرتووە..

هەستی نەرێنی و خەمۆکی یان هاوسەنگیی هەستەکانت و ئەرێنیبوون و دڵخۆشی؟

سوقرات دەڵێت: (ناسینی خۆت، یەکەم هەنگاوە بەرەو دانایی).

کاتێک سوپاسگوزاریت، چیت بەسەر دێت؟

ئـێمە کاتێـک سوپاسـگوزار دەبـین بەرانـبەر بە هەر شـتێک، خۆنەویستانە ئەم شتە لە لامان بەنرخ دەبێت و بەهای دەبێت.

بەڵام بە پـێچەوانەوە، سوپاسـگوزارنەبوون وامـان لـێ دەکـات خۆپەرستانە بە کەمی سەیری شتەکان بکەین و لێیان بڕوانین.

بەم تێـڕوانینەش هەسـتی نەرێنـی دروسـت دەکەیـن، ئـارامی و ئاسـوودەیی ناخمـان دەشـێوێنین، لە هـیچ شـتێک ڕازی نـابین، بەبـێ بەهـا سـەیری نیعمەتەکـان دەکەیـن. ئەمەش وا دەکـات بەردەوام هەستی نـاڕەزایی دەربببڕین و لە هەمـوو بارودۆخێک گلەیی بکەین.

بەم جـۆرەش لە لای خـودا و بەنـدەکانی خۆشەویسـت نـابین، کەسانێکی قەدرنەزان دەردەچین و قەدری هیچ شتێک نازانین.

تـاکوو نەکەوینـە ئەم بـارودۆخە، پێویسـتە سوپاسـگوزار بـین بەرانـبەر خـودا و هەر نیعمەتێـک کە پێمـانی بەخشـیوە، بەم سوپاسکردنەش ژیانی خۆمان بەرەکەتدار دەکەین.

- بۆ گەیشتن بە ڕێگەکانی سوپاسگوزاری، پێویستە چی بکەین؟

١ - پێویستە کار لەسەر هەستەکانمان بکەین

سەرەتا پێویستە بزانین هەستەکان چین، دواتر چۆن کاریان لەسەر بکەین.

- هەست: دیاردەیەکی دەروونییە، بەشێکە لە بەشەکانی بیرکردنەوە، یاخود دەتوانین بڵێین هەستەکانمان نوێنەری شێوازی بیرکردنەوەکانمانن. هەروەها هەستەکان ئاڵۆزن، کاریگەری لەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانمان دروست دەکەن بە هەموو شێوەیەک.

لەمیانەی ئەم باسەشدا، دەبێت ئەوەمان لە بیر بێت کە (سوپاسگوزاری هەستە).

- هەروەها هەستی مرۆڤیش دوو جۆرە:

١. هەستی باش: (سۆز - خۆشەویستی - ئومێد - نەرمونیانی - متمانە - شانازی - سەرکەوتن ... هتد).

٢. هەستی خراپ: (تووڕەیی - حەسوودی - بەخیلیبردن - بێزاری - گۆشەگیری - ئازار ... هتد).

هەستی باش و هەستی خراپیش دژ بە یەکن، هەرگیز لە یەک کاتدا بە یەکەوە کۆ نابنەوە، بە یەکەوەش کار ناکەن تەنها یەکێکیان زاڵ دەبێت، ئەوەی تر نامێنێت. هیچ کەسێکیش لە ئێوە

حەز ناکات هەستی خراپی هەبێت، کەسیش داوای ئەم هەستە ناکات.

ئەوەی لای ئێمە گرنگە، هەستی باش و ئەرێنییە کە بەرەو سوپاسگوزاریمان دەبات.

- شێوازی بیرکردنەوەت لە بەرانبەر کاتە قورس و ناخۆشەکان بگۆڕە.

خودای گەورە لە ژیاندا ئێمە بە خۆشی و ناخۆشی تاقی دەکاتەوە، واتە ناخۆشی تاقیکردنەوەیە و خۆشییش هەر تاقیکردنەوەیە.

وا بیر مەکەرەوە ئەو کەسانەی گەشبینن، ڕازین لە ژیانی خۆیاندا و بێ ناخۆشی و خەمن و ژیانێکی ئاسانتر لە تۆ بەسەر دەبەن و لە تاقیکردنەوەی ئیلاهی بەدەرن.

بەڵام تایبەتمەندیی بنەڕەتی بیرکردنەوەی ئەم جۆرە کەسانە ئەوەیە، بارودۆخ و کاتە قورس و ناخۆشەکان بە کڕۆک و ئەسڵی بابەتەکە نابینن، چۆنیەتیی بیرکردنەوە و هەستکردنیان بەرانبەر بارودۆخەکە بە ئەسڵ و کڕۆکی بابەتەکە دەبینن، واتە بە بیرکردنەوەیەکی جیاوازتر سەیری بابەتەکان دەکەن. ئەوە دەزانن هیچ هۆکارێکی دەرەوە ئازاریان نادات، ئەوەی ئازاری مرۆڤ دەدات، هەستەکان و بیرکردنەوەکانی ناخی خۆیەتی نەک هۆکاری دەرەکی.

بۆیە مامەڵەی تۆ لەگەڵ بارودۆخەکە و هەستەکانت لەبارەی ئەو بارودۆخە و چۆنیەتیی بینینی، وای لێ دەکات سەخت بێت یان ئاسان.

ئایا تۆ بە ئارامی و هاوسەنگی و ڕازیبوون مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەکان دەکەیت، یان خۆت لە بیرکردنەوە نەرێنییەکان و هەستە خراپەکان نقوم دەکەیت و پێشوەختە خۆت دەڕووخێنیت بەر لەوەی بارودۆخ بتڕووخێنێت.

دەبێت لەوەش تێ بگەیت، ئێمە ناتوانین بە شێوەیەکی یەکجارەکی هەست و بیرکردنەوە نەرێنییەکان لەناو ببەین و کۆتاییان پێ بهێنین.

ئەوەشت لە بەرچاو بێت بارودۆخە سەختەکان هەموو کات پەیوەندیی بە بیرکردنەوەی تۆوە نییە، تافیکردنەوەی ئیلاهین.. قەزاوقەدەر .... هتد).

سروشتی مرۆڤ وایە بە جێگری لەسەر یەک هەست نامێنێتەوە، هەستەکان دێن و دەڕۆن و بەردەوام لە گۆڕاندان. ئەگەر بێتوو هەر یەکێک لە ئێمە سەیری ڕابردووی خۆی بکات، دەبینێت چەندین بارودۆخی تێپەڕاندووە، کە تێیدا هەستی بە خراپی کردووە و پێی وا بووە هەرگیز تێ ناپەڕێت لەسەری و هەستە خراپەکان لەگەڵی بەردەوام دەبن، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات، گۆڕاوە.

بۆ گۆڕینی هەستی خراپ و بیرکردنەوەی نەرێنی بە هەستی باش و بیرکردنەوەی ئەرێنی، پێویستمان بە کات و هەوڵدان هەیە.

هەوڵ بدە هێواش هێواش دەست بکە بە چاندنی تۆوی بیرکردنەوەی ئەرێنی. قۆناغ بە قۆناغ بیرکردنەوەی ئەرێنی زاڵ بکە بەسەر بیرکردنەوەی نەرێنیدا، بۆ ئەمەش دەبێت سەرەتا ئەوەت لە بیر بێت لە هەموو بارودۆخێکی ناخۆش لایەن و هۆکاری باش بدۆزیتەوە.

هەر شتێک کە ڕوو دەدات، لە بنەڕەتدا بۆ ئەوە ڕوو دەدات تاکوو چارەسەر بدۆزیتەوە، چارەسەرەکەش بە یارمەتیدانی ناخ و ڕوانگەی خۆت دەبێت بە دیتنی لایەنە باشەکان و سوپاسکردن لەسەری، بەبێ ڕەخنەگرتن لە خودی خۆت و دەوروبەر.

واتە دەبێت دووبارە بیر لە بابەتەکە بکەیتەوە بە شێوازێکی ئەرێنی.

چەند ڕێنماییەک:-

أ- کاتێک هەستێکی ناخۆش هەیە بیرکردنەوەی نەرێنی بەسەرتدا زاڵە، ئەم بیرکردنەوەیەت هاوبەشی پێ مەکە، چونکە زیاتر نەرێنیت دەکات، تا دەگاتە ئەوەی لێت دەکات بە خوویەکی بەردەوام و ناتوانیت لێی دەرباز بیت.

بۆیە کە هەست بە خەمباری دەکەیت، واز لە هۆکارەکانی خەمباربوونەکەت بهێنە و بەخێرایی بیگۆڕە بۆ شتێکی تر یان لایەنی ئەرێنیی تێدا بدۆزەرەوە، بۆ ئەوەی سەرنجت لەسەری بگۆڕێت.

ب . ڕێگە مەدە ئازاری ڕابردوو یاخود خەمخواردن بۆ داهاتووت، ژیانی ئێستات لەناو بەرێت، لە ئێستادا بژی.

دەگێڕنەوە پیاوێک بەردەوام پرسیاری دەکرد من کێم؟

لە هەر کەسێک پرسیاری دەکرد نەیدەزانی وەڵامێکی گونجاو بۆ پرسیارەکەی بدۆزێتەوە، زۆرێک گاڵتەیان پێ دەکرد، پرسیارەکەیان ڕەت دەکردەوە، چونکە بۆ هەندێک کەس ئەم پرسیارە بێمانایە شایانی بیرکردنەوەش نییە.

دواجـــار ڕۆژێـــک ڕێـــگەی کەوتە شـــارۆچکەیەکی دوور لە شارەکەی خۆی، هەمان پرسیاری لە خەڵکی شارەکە کرد، من کێم، ژیان چیی لە ئێمە دەوێت، نهێنیی بوونمان چییە؟

خەڵکەکە پێشنیازیان بۆ کرد بچێتە لای پیاوێک کە بە تەنها لەسەر شاخێک دەژیت، وتیان ڕەنگە تەنها ئەو پیاوە وەڵامی ئەم پرسیارەت بزانێت.

کابرا بەڕێ کەوت، پیرەپیاوەکەی دۆزییەوە و هەمان پرسیاری لێ کرد.

پیرەپیـــاوەکە مـــاوەیەک دەســـتی بە ڕیشـــیدا هێنـــا و دواتـــر کەوچکێکی پڕ لە ئاوی پێ دا و پێی وت ئادەی ئێستا بڕۆ لە بەردەم ئەو کوخەی لەناو کێڵگەکەدا دوو نۆرە بکە، بەڵام ئاگادار بە دڵۆپێـــک لەم کەوچـــکە ئـــاوە نەڕژێـــت، کاتێـــک کە هـــاتیتەوە، وەڵامەکەت دەدەمەوە.

کـــابرا بە کەوچکێکـــی پـــڕ ئـــاوەوە دەســـتی بە ڕۆیشـــتن کـــرد بە بـــاخچەکەدا، بەردەوام لە دڵـــی خۆیـــدا دەیگـــوت ئەمـــان ئاگـــادار بە هەرگیـــز نەکەیـــت دڵۆپێـــک بڕژێـــت. گەڕایەوە لای پیرەپیـــاوە بـــێ ئەوەی دڵۆپێک ئاوی کەوچکەکە بڕژێت، پێی وت بزانە ئاوی نـــاو کەوچکەکە هیچ کەم بووەتەوە یان نا، زۆر وریا بووم بۆ ئەوەی ئاوەکە نەڕژێنم.

پیرەپیـــاوەکە ئەم جارەیـــان پێـــی وت دەی ئێســـتا بگەڕێـــوە بـــۆ باخچەکەی بەردەم کوخەکە و بزانە چـــی لەوێ هەیە و پێم بڵـــێ کە چیـــت بینـــی. کـــابرا لە ســـەرێکەوە بـــۆ ئەوســـەری بـــاخچەکەدا دەگەڕا چی و چیی بینی، هەموو جۆرە ڕووەکێک، درەختی میوە

به هەموو جۆرەکانیەوە، گوڵی جوان، باڵندەی جیاواز، چەندین شتی جوان لە دەوروبەریدا هەبوو.

کابرا سەری سووڕمابوو کە چۆن جاری یەکەم ئەم دیمەنە سەرنجڕاکێشەی نەبینیبوو، کە گەڕایەوە بۆ لای پیرەپیاوەکە، یەک بە یەک باسی ئەو شتانەی کرد کە بینیویەتی.

پیرەپیاوەکە تا کۆتایی گوێی لێ گرت، دواتر بەم شێوەیە وەڵامی کابرای دایەوە:

ئێمە تەنها بۆ دڵۆپێکی بچووک تەمەنمان بە فیڕۆ دەدەین، تەمەنمان کە سەروەتمانە بە بێهوودە بە فیڕۆی دەدەین، یان بە سەرنجدان بە جوانی و حیکمەتەکانی ناوی، هەموو شتێک و هەموو ڕووداوێک دەژیین.

گرنگ خودی بوونمان نییە، گرنگ ئەوەیە ئێمە لە ناخەوە چۆن سەیری دەوروبەر دەکەین، سەرنجمان لەسەر چییە و چی لە دەست دەدەین و هەستەکان و بیرکردنەوەکانمان لەبارەی ژیانمان چۆنە.

ج ـ لە کاتی گفتوگۆدا بە گشتی و لەگەڵ خودی خۆت بە تایبەتی، وشەی ئەرێنی بەکار بهێنە. چونکە هەستەکان بەرهەمی بیرکردنەوەکانن، بیرکردنەوەکانیش بەرهەمی ئەو قسانەیە کە لەگەڵ خۆتی دەکەیت. لەم دوو هێڵکارییە ڕوونی دەکەینەوە:-

هەستی ئەرێنی

بیرکردنەوەی ئەرێنی قسەی ئەرێنی

هەستی نەرێنی

بیرکردنەوەی نەرێنی
قسەی نەرێنی

ئەم دوو سێ گۆشەیە (کەسی ئەرێنی و کەسی نەرێنی)، چۆن جێبەجێ بکەیت، ئاوا کاریگەریی دەبێت.

بۆیە بەپێی هەڵبژاردن و جێبەجێکردنی یەکێک لەم دوو سێ گۆشەیە، ژیانی خۆت هەڵدەبژێریت.

ئۆسکار وایلد دەڵێت: کەسێک بتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات، دەتوانێت دڵخۆشی بە دەست بێنێت..

من نامەوێت لەژێر بەزەییی هەستەکانم دابم، دەمەوێت هەستەکانم بەکار بهێنم و بەسەریاندا زاڵ بم).

- له دوای ئەرێنیبـــوون و گـــۆڕینی بیرکردنەوەکانمـــان بـــۆ دروستبوونی هەستی بەختەوەری و زیادبوونی نیعمەتەکان و مانەوەیان، تێپەڕاندنی کاتە سەختەکان، سوپاسکردنی خودا، سوپاسگوزاربوون ئاسانترین چارەسەرە.

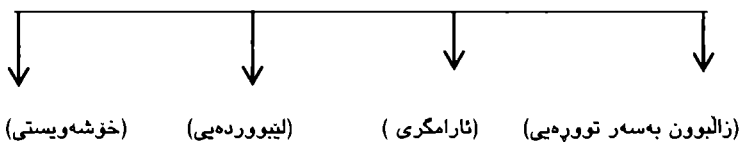
خودا لە قورئاندا لە سورەتی (القمر)، ئایەتی ٣٥، بۆمان ڕوون دەکاتەوە و دەفەرموێت:

نِّعْمَةً مِّنْ عِندِنَا ۚ كَذَٰلِكَ نَجْزِي مَن شَكَرَ. / القمر: ٣٥.

واتە: نازونیعمەتێکی تایبەت بوو لە لایەن ئێمەوە، ئاواش پاداشتی کەسێک دەدەینەوە کە سوپاسگوزار بێت.

بەشی دووەم

- ڕێگەکانی بەرەو سوپاسگوزاری:-



١- زاڵبوون بەسەر تووڕەیی (تووڕەنەبوون):

تووڕەیی چییە؟

تووڕەیی هەستێکی ناتەندروستی بەهێزە، بە هۆی پەرچەکردارەوە دروست دەبێت لە ناخی مرۆڤدا، جا بە هۆی بیرکردنەوەی خۆت بێت یان هەڵسوکەوت و ڕەفتار و قسەی دەوروبەر.

زیادەڕەویکردن و زۆربوونی ئەم هەستە، دەبێتە هۆی نەمانی کۆنترۆڵ بەسەر ئەوەی کە ڕوو دەدات، زۆر جاریش دەبێتە هۆی تووندوتیژی و زیانگەیاندن بە خودی خۆت و دەوروبەر.

شـــپرزەیی نەخۆشـــییە جەســـتەییەکانی بە دوادا دەیێـــت، بە هۆکـارێکی بەهێـزی تێکـدان و لەنـاوچوونی پەیوەنـدییەکانیش دادەنرێت.

لە قورئـانی پیـرۆزدا لە سـورەتی (الأعراف)ـدا، خـودای گەورە بەم شێوەیە باسی تووڕەیی کردووە، دەفەرموێت:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْـدِي ۖ أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَـالَ ابْـنَ أُمَّ إِنَّ الْقَـوْمَ اسْتَضْـعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُـونَنِي فَـلَا تُشْـمِتْ بِيَ الْأَعْـدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴿١٥٠﴾ / الأعراف: ١٥٠.

واتە: کاتێـک مووسـا گەڕایەوە زۆر بە تـووڕەیی و پەسـت و غەمبارییەوە.

وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَاحَ ۖ وَفِي نُسْـخَتِهَا هُـدًى وَرَحْمَـةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ / الأعراف: ١٥٤.

واتە: کاتێک مووسا لە تووڕەییەکەی ئارام بووییەوە تابلۆکانی (تەورات)ـــی هەڵگـــرتەوە، کە ڕەحـــمەت و میهرەبـــانیی تێـــدا دەدرەوشـــایەوە بـۆ ئەوانەی کە لە پەروەردگاریـــان دەترسـن و مەبەستیانە لێیان نەڕەنجێت.

هەروەها پێغەمبەری ئازیزیشمان لە تووڕەیی ئاگاداری کردووینەوە بە فەرموودەکانی:-

- جارێکیان پیاوێک چووە لای پێغەمبەر (د.خ)، پێی وت کارێکم پێ بڵێ بمباتە بەهەشت، پێغەمبەری ئازیز پێی فەرموو (لا تغضب ولک الجنة).

دووبارە پرسیی چیی تر!

دووبارە فەرمووی (لا تغضب).

لەم فەرموودەیەدا بۆمان ڕوون دەبێتەوە تووڕەیی ڕەوشێکی خراپە، چونکە مرۆڤ لە سروشتی مرۆڤایەتیی خۆی دەباتە دەر و وای لێ دەکات هەڵسوکەوتی نەشیاو و خراپ ئەنجام بدات.

- فەیلەسووفە یۆنانییەکان پێناسەی تووڕەییان کردووە بە جۆرێک لە جۆرەکانی شێتی.

- "ئەرستۆ" دەڵێت: تووڕەیی واتە نەمانی هەست و بیرکردنەوە.

تووڕەبوون بە گشتی کاریگەرییەکی خراپی هەیە لەسەر تاک و کۆمەڵگە، پێویستە ئێمە هەوڵ بدەین بەسەر تووڕەییمان زاڵ بین، کۆنترۆڵی بکەین بەر لەوەی کۆنترۆڵمان بکات.

پێغەمبەری ئازیزمان (د.خ) هەر وەکوو چۆن پێمانی فەرمووە تووڕە نەبین، ئاوهاش چارەسەری تووڕەیی بۆ داناوین بەم فەرموودانە، کە دەفەرموێت:

- (إذا غضب أحدكم وهوَ قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

- (إمام أحمد).

واتە: ئەگەر یەکێک لە ئێوە لە کاتی وەستاندا تووڕە بوو، با دابنیشێت، ئەگەر هەر تووڕەییەکەی لێ دوور نەکەوتەوە، با پاڵ بکەوێت.

- (إذا غضب أحدكم فليسكت).

(إمام أحمد).

واتە: ئەگەر یەکێک لە ئێوە تووڕە بوو، با بێدەنگ بێت.

ڕاهێنانی نەفست لەسەر بێدەنگبوون لە کاتی تووڕەییدا باشترین چارەسەرە، چونکە لە کاتی تووڕەییدا وشەیەک زۆر شت تێک دەدات. هەروەها بێدەنگبوونیش لە کاتی تووڕەییدا، نیشانەی تێگەیشتن و پێگەیشتنی عەقڵە.

ڕێگەیەکی تر بۆ نەمان و نەهێشتنی تووڕەیی، بەکارهێنانی ئاوە. ئیمەی موسڵمان لە کاتی تووڕەیی دەستنوێژ دەگرین، بەپێی ڕێنماییی پێغەمبەر لەم فەرموودەیەدا:

ـ (إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وانما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فيتوضأ).

- (أحمد ـ أبوداود).

واتە: تووڕەیی لە شەیتانەوەیە، هەروەها شەیتانیش لە ئاگر دروست کراوە، ئاگریش بە ئاو دەکوژێتەوە. بۆیە ئەگەر یەکێکتان تووڕە بوو، با دەستنوێژ بگرێت.

بە بابەتە بچووکەکان هەڵمەچوو و کێشەکان لە ئاستی خۆی گەورەتر مەکە لە مێشکتدا. بە هۆی بیرکردنەوەی زۆر لە هۆکارەکانی تووڕەبوون، خۆت لابدە و لەو هەستانەی نەرێنیت دەکەن و دەبنە هۆی تووڕەبوونت، دوور بکەوە. ئەوەش بزانە هیچ شتێک بە هۆی تووڕەبوون بە دەست نایەت. لە کاتی تووڕەییدا بەئاگاییەوە ڕەفتار بکە، ئاگاداری وشە و قسەکانت بە، چونکە پەیوەستە بە کەسایەتیی تۆوە.

بۆ نموونە: هاوڕێکەم بە ساردی وەڵامی پەیوەندییەکەمی دایەوە، جیرانەکەمان سڵاوی لێ نەکردم، بەڕێوەبەرەکەم وا و وا ... هتد.

ـ ڕەفتارە خراپەکانی وەک: (ئیرەیی ـ هاوارکردن ـ قسەی ناخۆش... هتد) دووبارە مەکەرەوە، یاخود بیرکردنەوە لە ڕابردوو سەخت و ناخۆشەکەت، بیرکردنەوە لەو ڕەفتار و قسانەی ئازاری دڵیان داویت.. هتد.

ئەمانە هەمووی هێزی بیرکردنەوەت لەناو دەبات، کەسێکی هەڵچووی نەرێنیت لێ دروست دەکات. هەرگیز بە تووڕەیی ڕووبەڕووی کێشەکان مەبەرەوە.

میشکت فیری ئەوە بکە گرنگی بە شتە گرنگەکان بدات، ئەو شتانەی مانا بە ژیانت دەبەخشێت.

. دکتۆر "ئەلبێرت ئالیس" لە کتێبی (چۆن کۆنترۆڵی تووڕەیی دەکەیت)دا دەڵێت:

هەر وەک چۆن ئێمە پارێز و وەرزش دەکەین بۆ بەدەستهێنانی جەستەیەکی ڕێک و جوان، ئاوا دەبێت پارێز و وەرزشی بیرکردنەوەش بکەین بۆ پەرەپێدانی هزرمان و دوورکەوتنەوەمان لە تووڕەیی.

دەبێت جەنگ لەگەڵ تووڕەییت بکەیت، چونکە تەنها سەرنەکەوتن و شکستی بە دواوەیە، خانەکانی بیرکردنەوەش لەناو دەبات.

کاتێک کەسێک شتێکت پێ دەڵێت، تۆش هەست بە تووڕەیی دەکەیت و دەستبەجێ کاردانەوەکەت بگۆڕیت، بەر لەوەی کار لە خانە بە خانەی جەستەت بکات و تووڕەییەکەت تەشەنە بکات. ئەو شوێنە بەجێ بهێڵە بۆ ماوەیەک خۆت بەدوور بگرە لە کەشوهەوای ئەم تووڕەبوونە.

تەرکیز و کۆبیرت بخەرە سەر ئەو شتانەی خۆشحاڵت دەکەن و حەزت لێیانە، تاکوو ئارام دەبیتەوە و هەستەکانت باشتر دەبن.

"ئیمامی عەلی" (ڕ.خ) دەفەرموێت: (ساتێک ئارامگرتن لە تووڕەییدا، لە هەزارەها جار پەشیمانی دەتپارێزێت).

تووڕەیی شێوازێکە لە نەرێنییەوون و ڕەشبینی، کەواتە لەگەڵ سوپاسگوزاری کۆ نابێتەوە. هەبوونی یەکێکیان دەبێتە هۆی نەبوونی ئەویتریان، واتە لە کاتی تووڕەییدا تۆ کەسێکی سوپاسگوزار نییت.

د. "ئەلبێرت ئالیس" دەڵێت بۆ چارەسەرکردنی تووڕەییت، سەرەتا دەبێت ئەو هۆکارانە بناسیتەوە کە تووڕەت دەکەن، پرسیار لە خۆت بکە چ شتێک دەبێتە هۆی تووڕەبوونت. زانینی وەڵامەکە، وا دەکات خۆت بەدوور بگریت لەم هۆکارانە.

لە کاتی تووڕەییدا بە شێنەیی و لەسەرخۆیی گفتوگۆ بکە، بێ هەڵچوون داوای مافی خۆت بکە یان هۆکاری تووڕەبوونەکەت ڕوون بکەرەوە، ئەم یارمەتیت دەدات بۆ بەرگریکردن لە هەستی تووڕەیی و نەرێنی.

ئەگەر تۆ کەسێکیت زوو زوو تووڕە دەبیت، ئەوا وەرزش بکە بە چارەسەر، بە لایەنی کەمەوە لە هەفتەیەکدا دوو کاتژمێر و نیو وەرزش ئەنجام بدە، ئەمە هۆکارێکی گرنگە و یارمەتیی ئارامبوونەوەی مێشکت دەدات و وا دەکات هەستە نەرێنییەکانی ناخت نەمێنن. هەروەها ڕۆیشتن بە پێ و پیاسەکردن لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی (٣٠) خولەک و مەلەوانیکردن، ئەمانە هێواش هێواش تووڕەییت چارەسەر دەکەن، هەستی ئەرێنیت بۆ دروست دەکەن.

کاتێک تۆ هەستی تووڕەیی خۆت لەناو دەبەیت و بەسەریدا زاڵ دەبیـــت، بەم کـــردارەت گـــۆڕینی ئەو هەســـتەت سوپاسگوزاربوونە.

لێکۆڵینەوەکـــان دەریانخســـتووە زەردخەنە چارەســـەری ڕاستەوخۆی تووڕەییە، ڕەنگە شتێکی سەیر و نامۆ بێت، بەڵام ماسولکەکانی ڕووخسارت بە هۆی زەردەخەنەوە دەجووڵێن و کـاریگەریی ئەرێنـی دروسـت دەکەن لەسـەر ناخـت و هەسـتی تووڕەیی خامۆش دەکەن.

هەروەهـا دانبەخـۆداگرتن لە کـاتی تـووڕەیی، دەبێـتە هـۆی بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی خودا، ئەمەش واتا سوپاسگوزاربوون بۆ خودا دەگەیەنێت.

لە کۆتاییدا هێز و وزەت لە تووڕەییدا بە هەدەر مەدە، ئارامیی لەسەر بگرە، سوپاسگوزاری بکە بە بەرنامە.

٢. ئارامگرتن (صبر):

ئارامگری: بریتییە لە توانای کەسێک بۆ بەرگەگرتنی سێبەری بارودۆخە سەختەکان و ڕووبەڕووبوونەوەیان یان بەرگەگرتنی ڕێگەی بەدیهێنانی ئامانجەکان و گەیشتن بە سەرکەوتن.

ـ ئارامگرتن نەفست ڕێک دەخات و ئامادەی دەکات بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڕووداوە خوازراو و نەخوزراوەکان، تووڕەنەبوونت بۆ ئاسان دەکات، هاوسەنگی لەنێوان هەستەکانت دروست دەکات.

هەروەها ئارامگرتن خۆڕاگریت پێ دەبەخشێت بەرانبەر تووڕەیی و دەتبات بەرەو لێبووردەیی و بەخشندەیی و لە کۆتاییش سوپاسگوزاری.

وتەیەک لەناو کورددا باوە و دەڵێت:

(ئارامگرتن تاڵە، بەڵام بەرەکەی شیرینە).

زۆربەی بارودۆخ و ڕووداوەکانی ژیان بەسەرمان دێت بە دەستی ئێمە نین، خودا تاقیمان دەکاتەوە، یان دوورمان دەخاتەوە لە شتێک کە خێری بۆمان تێدا نییە و بۆمان ناشێت.

بەڵام ئێمە وا هەست دەکەین ستەممان لێ کراوە، خۆمان بە بەدبەخت و چارەڕەش دەبینین، چاومان دەکەوێتە سەر دەرگە داخراوەکانی ژیانمان، ئومێدمان لە دەست دەدەین، تووشی داڕووخان و تۆڵەکردنەوە و کارەساتی تراژیدیی گەورە دەبینەوە، بیر لە هۆکاری داخستنی ئەم دەرگەیانە ناکەینەوە. خودای گەورە لە سورەتی (البقرة)دا، لە ئایەتی (٢١٦)دا دەفەرموێت:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴿٢١٦﴾ / البقرة: ٢١٦.

واتە: لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت، کەچی خێری تێدابێت. هەروەها شتێکتان پێ خۆش بێت، کەچی شەڕی تێدابێت. بێگومان خودا دەیزانێت و ئێوە نایزانن.

بۆیە دەبێت بیر لە دەسەلات و هێزی ئەو خودایە بکەینەوە کە دەتوانێت چەندەها دەرگەی باشترمان بۆ والا بکات و خۆڕاگر بین بەرانبەر سەختی و ناخۆشییەکانی ژیان و لایەنە باش و ئەرێنییەکانی ناویان بدۆزینەوە و سەیری ئەو لایەنانە بکەین و سوپاسگوزار بین لەسەریان.

زۆر جار خێر و چاکە لە دواکەوتن و چاوەڕوانبوونی شتێکدایە و حیکمەتیش لە نەبوون و لەدەستدانی شتێکدایە، باشترینیش لە لایەن خوداوە بۆمان ئامادە کراوە و بە هۆی ئارامگرتنەوە بە دەستی دەهێنین.

نموونەی ئەمەش بەسەرهات و چیرۆکی پێغەمبەر موسایە لەگەڵ حەزرەتی خزر کە لە سورەتی (الکهف)دا خودای گەورە باسی لێوە کردووە.

کاتێک حەزرەتی موسا لەگەڵ حەزرەتی خزر گەشتی کرد بە کەشتی و ڕۆیشن بۆ شارۆچکەیەک، حەزرەتی خزر هەڵسا بە کونکردنی کەشتییەکە، حەزرەتی موسایش بەمە تووڕە بوو و ئارامی لە دەست دا، چونکە ئەم کارە لە ڕواڵەتدا زیانگەیاندنە بە مااڵی خەڵک. پێی فەرموو چۆن مااڵی خەڵک وا لێ دەکەیت، حەزرەتی خزر پێی فەرموو ئەی موسا ئارام بگرە.

لە کاتی جیابوونەوەیان لە یەکتر، حەزرەتی خزر حەزرەتی موسای لەسەر ئەنجامی ئەو کارانە ئاگادار کردەوە، کە نەیتوانی ئارام و سەبریان لەسەر بگرێت، یەکێک لەوان کونکردنی کەشتییەکە بوو، پێی فەرموو کە کونکردن و عەیبدارکردنی کەشتییەکە بۆ پاراستنی ماڵ و موڵکی چەند هەژارێک بوو، کە لە دەریادا کاریان دەکرد، بەاڵم پاشایەکی زۆرداریان هەبوو کەشتییە چاک و باشەکانی بۆ خۆی دەبرد، منیش ئاوهام لێ کرد تا پاشا داگیری نەکات.

- خوای گەورە ئارامگرانی خۆش دەوێت و لەگەڵیاندایە و موژدەیان پێ دەدات. لە ئایەتەکانی قورئاندا کە کەالمی پەروەردگارە، دەفەرموێت:

١ ـ وَكَأَيِّن مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾ / آل عمران: ١٤٦.

(خودا ئارامگرانی خۆش دەوێت).

٢ - يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾ - البقرة: ١٥٣.

(خودا لەگەل ئارامگراندایە).

٣ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ / البقرة: ١٥٥.

(خودا موژدە بە ئارامگران دەدات).

ئارامگری سیفات و تایبەتمەندیی پێغەمبەران بوو. پێغەمبەرمان (د.خ) دەفەرموویت:

(عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليست ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابتهُ سراء شكر، فكان خيراً، وإن اصابتهُ ضراء صبر فكان خيراً).

- (مسلم).

واتە: کاری ئیماندار زۆر سەرسوورهێنەرە، هەموو کارەکانی باشە و خێرە، ئەوەش بۆ کەس نییە جگە لە ئیماندار. ئەگەر

شتێکی باشی بەسەردا هات، ئەوا سوپاسگوزار دەبێت، هەروەها ئەگەر بەڵایەکی بەسەردا هات، ئارام و سەبری لەسەر دەگرێت، ئەوەش بۆی باشە و خێرە.

ئەم وتەیەی "عەبدڵڵای کوڕی مەسعوود"مان بۆ لە یاد بێت کە دەفەرموێت:

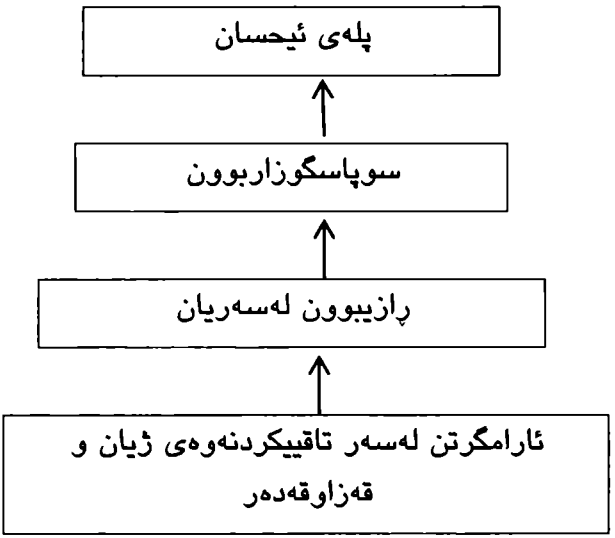
(الإيمان نصفان، نصف صبر ونصف الشكر).

واتە: ئەگەر نیوەی ئیمان سوپاسگوزاری بێت، نیوەکەی تری ئارامگرتنە.

کەواتە ئارامگرتن دەبێت بەر لە سوپاسگوزاری هەبێت.

بنەمای سوپاسگوزارییش ئارامگرتنە، هیچ کەسیش لە سوپاسگوزاران هەژمار ناکرێت ئەگەر بە قۆناغی ئارامگرتن تێ نەپەڕێت و ڕازی نەبێت بەوەی کە خودا هێناویەتە ڕێی، بە هەبوونی هەردووکیشیان ئیمان تەواو دەبێت، بە هۆی ئەمانەشەوە ئیماندار پلەی چاکەکار (إحسان)ی لە لایەن پەروەردگار پێ دەبەخشرێت.

(هێڵکاریی پلەی ئیحسان)



لە باسی ئارامگرتندا ئەم چیرۆکە جوانەم هاتەوە یاد:

دەگێڕنەوە پیاوێک ئەسپێکی هەبوو، زەویی پێ دەکێڵا و کوڕێکی تاقانەی هەبوو، لە کاتی کێڵانی زەوی یارمەتیی باوکی دەدا.

ڕۆژێکیان ئەسپەکە ڕایکرد و دیار نەما، زۆر بە دوایدا گەڕان، بێسوود بوو و نەیاندۆزییەوە.

خەڵکی گوندەکە هاتنە لای پیاوەکە و پێیان گوت ئەوە چ بەڵایەک بوو بەسەرت هات، ئەو ئەسپەی زەوییەکەتی دەکێڵا، دیار نەما و ون بوو، ئێمەش ناتوانین هیچت بۆ بکەین.

پیاوەکە وتی: تەنها خودا دەزانێت چ خێرێکی تێدایە و ئێمە ئاگادار نیین، لەوانەیە خودای گەورە ونبوونی ئەسپەکەم بۆ بەخێر بگێڕێت.

پاش ماوەیەک بینیی ئەسپەکەی گەڕاوەتەوە و ژمارەیەک ئەسپی تریشی لەگەڵە.

خەڵکی گوند هاتنە لای و پێیان وت چ بەختێکی باشت هەیە، ئەسپێکت ون کرد، ئێستا ئەو ئەسپە و چەند ئەسپێکی تریشت هەیە.

پیاوەکە پێی گوتن ڕەنگە ئەمەش خێری تێدابێت، یان خێری تێدا نەبێت، تەنها خودا دەیزانێت و ئێمە نایزانین، خەڵکەکە سەریان لە قسەکانی پیاوەکە سووڕمابوو.

باوک و کوڕەکە ئەسپەکانیان ڕاهێنا بۆ کێڵانی زەوی، ڕۆژێکیان لە کاتی کارکردن و کێڵانی زەوییەکاندا، ئەسپێکان دەستی کوڕەکەی شکاند. خەڵکی گوند سەردانیان کرد و بە پیاوەکەیان گوت کوڕە تاقانەکەت دەستی شکا، خۆ بە تەنها ئەو یارمەتیدەرت بوو، لەمەو دوا چۆن بە تەنیا کار دەکەیت.

پیاوەکە لە وەلامدا گوتی بەڵام لەوانەیە شکانی دەستی کوڕەکەم خێرێکی تێدابێت و ئێمە نەیزانین، خەڵک سەیریان بە قسەی پیاوەکە دەهات.

دوای چەند مانگێک جەنگ لە ناوچکە بەرپا بوو، گەنجەکانی گوندەکەیان دەبرد بۆ جەنگ، کاتێک هاتن کوڕی ئەم پیاوە ببەن، بینییان دەستی شکاوە و بۆ شەڕ نابێت و نەیانبرد. خەڵکی گوند

به کابرایان گوت تۆ بەختێکی گەورەت هەیە، زۆربەی کوڕەکانی ئێمە لە جەنگ کوژران، بەڵام کوڕەکەی تۆ لە ژیاندا مایەوە.

لەم چیرۆکەوە فێر دەبیت هەمیشە دیوێکی باش لە پشت ڕووداوە ناخۆشەکان هەیە، تەنها بە ئارامگرتن ئەم دیوە باشە دەبینین، ئینجا سوپاسی خودا دەکەین لەسەری.

- ئێین قەیمی جەوزییە جوانی فەرمووە:

(ئارامگرتن لە ئیماندا وەک سەر وایە بۆ جەستە، هەرکات سەر نەما، ژیان نامێنێت).

- (کاتێک دەپرسیت شتە باشەکان کەی ڕوو دەدەن، هەموو شتە باشەکان لە دوای ئارامگرتن ڕوو دەدەن).

- مەولانا

(ئارامگرتن، کلیلی ڕزگاربوونە).

- مەولانا

ئارامگرتن و سوپاسگوزاری بە یەکەوە بەڵا و ناخۆشییەکان بەخێرایی کۆتایی پێ دەهێنن، هەمیشە لە بارودۆخە تاقەتپڕوکێنەکان کە توانای ئارامگرتنت نامێنێت، ئەم ئایەتە پیرۆزە بیری خۆت بهێنەرەوە:

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَاۖ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ/ الطور: ٤٨.

واتە: ئەی پێغەمبەر (د.خ) خۆڕاگر بە لە بەرانبەر بەجێهێنانی فەرمانەکانی پەروەردگارت، دڵنیا بە کە تۆ لەژێر چاودێریی ئێمە دایت، هەروەها سوپاس و ستاییشی پەروەردگارت بکە کاتێک کە بەرەبەیان هەڵدەستیت لە خەو.

بەردەوام ئەم دوعایە بکە و بڵێ:

(ربنا أفرغ علينا صبرا).

واتە: پەروەردگارا خۆڕاگری و ئارامگریما پێ ببەخشە.

٣. لێبووردەیی و لێخۆشبوون:-

- لێبووردەیی: سیفەتێکە لە سیفاتە ئەخلاقییە بەرزەکانی مرۆڤە ناوازەکان.

یاخود بریتییە لە چاکەیەک کە لەگەڵ خۆمانی دەکەین، بۆ لابردنی ئەو بارگرانییەی کە کەسێک لەسەر ئێمەی دروست کردووە.

- لێبووردن کارێکی زۆر ناوازەیە، ئەگەر بە تەواوەی جێبەجێی بکەیت، هاوسەنگیی هزری و ڕووحیی تەواومان بۆ دروست دەکات، هەستە نەرێنییەکانمان دەپارێزێت و زیاتریان دەکات، لە زیانگەیاندن بە خۆمان دەمانپارێزێت و هەڵسوکەوتمان ڕێک دەخات.

لە تۆڵەکردنەوە و هەستی نەرێنیی توند دوورمان دەخاتەوە. ژیانیش سەختە و پڕیەتی لە شکست و دڵشکانی زۆری تێدا ڕوو دەدات، ڕکابەری زۆر دێتە بەردەست و بە جۆرەها کەس ئاشنامان دەکات.

ڕێگە بدە لێبووردەیی بچێتە قوواڵییی ناخت و با بە بەردەوامی لە ژیانتدا بوونی هەبێت و لە کەسایەتیتدا ڕەنگ بداتەوە.

وا بیر بکەرەوە ئەگەر ببیت بە کەسێکی لێبووردە، دەبێت زیاد لە ڕادە نەرم بیت و هەموو شتێک قوبوڵ بکەیت؟ نەخێر، بەڵکوو دەبێت لە هەمان کاتدا هاوسەنگی بپارێزیت و سنوور بۆ شتەکان دیاری بکەیت.

کاتێک کەسێک دێتە ژیانتەوە (بە هۆکارێک دێت کە خودا دەیزانێت)، خۆشییەکانت دەبات و ئازارت بۆ بەجێ دەهێڵێت و دەڕوات و دڵت دەشکێنێت و دیسان هۆکارێکی تر هەیە بۆ ڕۆیشتنی کە خودا دەیزانێت و تۆ نایزانیت. تەنها بە لێبووردەیی تەواو دڵت دەست بە چاکبوونەوە دەکات، قەرەبوی دڵشکانەکەشت لە لایەن خوداوە بۆ دەکرێتەوە بە باشترین شێوە.

کە لە کەسێک خۆش دەبیت و لێی دەبووریت، لەپێناو کەسەکە ئەم کارە مەکە، یەکەم جار لەپێناوی خودا لێی ببووڕە، چونکە خودا کەسانی لێبووردەی خۆش دەوێت. بە عیبادەت بۆیان دادەنێت و پاداشتیان دەداتەوە، دواتر لەپێناوی خۆت لێی ببووڕە بۆ بەدەستهێنانی دەروونێکی ئاسوودە و جەستەیەکی تەندروست و سەلامەت. ئەوەش بزانە کاتێک تۆ کەسێک دەبەخشیت و لێی دەبووریت بە لێبووردنێکی تەواو، ئەوا تۆ لە سەرووی ئەوەوەیت. وای دابنێ دیارییەکە پێشکەشی خۆتت کردووە، چونکە بەم کارە ناهێڵیت ژیانت بە دوژمنایەتی و ڕکابەری تێ بپەڕێت. لە بەرانبەردا کاتێک لە کەسێک خۆش نابیت و لێی نابووریت، بەمە سەرنج و بیرکردنەوەت بە بەردەوامی لەسەر هۆکاری لێخۆشبوونەکەت دەهێڵیتەوە و وا دەکات بەردەوام لەگەڵیدا بژییت، هەستی نەرێنیی بۆ دروست

دەکـات و زۆر هـیلاک و مانـدووت دەکـات، بەرەو نەخۆشـیی جەستەییت دەبات.

خـۆت بەدوور بگـرە لە دروسـتکرردنی فایـل و دۆسـیە لەنـاو میشکتدا بۆ ئەو کەسانەی دڵیان شکاندوویت و ئازاریـان داویت، بە هەر هۆکارێک بێت. بەردەوام بیر بکەوە بە ناوەکاندا بێیتەوە هـزر و بیـرت هەر لای دۆسـیەی ئەو کەسـانە بێت و چـاوەڕێی تـۆڵە و ئـازار و ناخۆشـی بکەیت بەسـەریان بێت. ئەم کـرداری میشـکە وەک ئـاگر وایە، بە هێمنـی دەتکـات بە خـۆڵەمێش و جـوانترین سـاتەکانی تەمەنت دەبـات، هێزی بیرکردنەوەت لاواز دەکات، کەسێکی گۆشەگیرت لێ بەرهەم دەهێنێت.

لێبـووردن و لێخۆشـبوون مـاڵی بیـرۆکە نەرێنییەکانـت دەڕووخێنێت و سەرلەنوێ ماڵێک بۆ بیرۆکە ئەرێنییەکانی بنیـات دەنێیت پڕ بێت لە وردەکاریی جوان.

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ دەڵێت:

(لێبووردەیی شتێکە مرۆڤ بە ئاسانی فێری دەبێت، بەڵام جێبەجێکردنی قورسە).

مەهاتما غاندیش دەڵێت:

(بێهێزەکان هەرگیز نابوورن، لێبووردن سیفاتی بەهێزەکانە).

بـا هەر لەنـاو باسـی بـابەتی لێخۆشـبوون و لێبـووردەیی کەوانەیەک بـۆ بـابەتێکی تـر وەربگـرین، ئەویـش خـۆڕاگرتن لە یەکتری و قسەڕاگرتنە لەگەڵ بەرانبەر.

قسـەڕاگرتن و خـۆگرتن لەگەڵ هـاوڕێکەت یـان هاوپیشـەکەت، خێزان.. هتد، کارێکی قەدەغەکراو و ڕێپێنەدراوە لە دینی ئیسلام.

ئەگەر هەر بابەتێـــــک ڕووی دا لەنێـــــوان دوو کەس کە پەیوەنـدییەک دەیانبەسـتێتەوە بە یەکەوە، دەبێـت بە ڕێـگەیەک چارەسەر بکرێت کە خودا لێی ڕازی بێت.

نابێـت مـاوەی قسـەڕاگرتن لەگەڵ بەرانـبەرەکەی لە (٣) ڕۆژ زیاتر بخایەنێت.

بەپێی ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر موحەممەد (د.خ):

(لا هجرة فوق ثلاث).

واتە: نابێت خۆڕاگرتن لە سەرووی سێ ڕۆژەوە بێت.

هەروەها لە فەرموودەیەکی تر دەفەرموێت:

(لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه و فوق ثلاث ليال يلتقيـان فيعـرض هـذا ويعرض هذا وخيرهما الذى يبدأ بالسلام).

واتە: بـۆ موسڵمان دروست نییە زیـاتر لە سـێ شـەو خـۆی لە براکەی ڕابگرێت، هەر کاتێک یەکتریان بینی ئەو ڕوو بگێڕێت بە ئەولادا و ئەمـــــیش ڕوو بگێڕێـــــت بە ئەولادا، باشـــــترین و خێردارترینیشیان ئەو کەسەیانە کە سەلام لەوەی تر دەکات.

ئێستا با لە ئایەتە قورئانییەکان ڕابمێنین سەبارەت بە لێبووردن و لێخۆشبوون.

وَإِن طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِن قَبْلِ أَن تَمَسُّوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَن يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ ۚ وَأَن تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ۚ وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

- البقرة: ٢٣٧.

واتە: ئەوەی لێبووردە و لێخۆشبووە، بە تەقوا و لە خوا نزیکترە.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۖ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ / الشورى: ٤٠.

واتە: ئەو کەسەی لێخۆشبووی چاکساز بێت، ئەوا پاداشتی لای خودایە.

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝ / آل عمران: ١٣٤.

واتە: ئەوانەی ڕقوکینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆڕاگرن، لێبووردەن و لە خەڵک خۆش دەبن، خودای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ / التغابن: ١٤.

واتە: جا ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و لێیان خۆش بن، واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببوورن، ئەوا چاک بزانن خودا لێخۆشبوو و میهرەبانە.

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ / النور: ٢٢.

واتە: لێیان خۆش بن و لێبووردە بن، مەگەر حەز ناکەن خودا لێتان خۆش بێت.

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ ۖ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ / الحجر: ٨٥.

واتە: لێبووردە بە بە لێبووردەی زۆر جوان.

فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ / المائدة: ١٣.

واتە: لێیان خۆش بە و لێبووردە بە.

له تێڕامـان و بیرکردنەوەمـان لەم ئایەتـانەی قورئـانی پیـرۆز، بۆمـان ڕوون بـووەوە خـودای گەورە بە کەلامـی خـۆی مەدح و سـەنای ئەو کەسـانەی کـردووە کە لێبـووردەن و لە خەڵکـی دەبوورن، بە سیفاتی خەڵکی بەهەشت ناویان دەبات.

- پێغەمبەرمان لەو بارەیەوە دەفەرموێت:

(ما زاد الله عبداً بعو إلاّ عزّاً).

واتە: خـودا بە لێبـووردەیی، عیـززەت و گەورەییـی بەنـدەیەک زیاد دەکات.

ژیـانی ئەو کەسـانەی لێبووردەن، زۆر جیاوازترە لە ژیـانی ئەو کەسـانەی کە لێبـووردە نـین و لە هـیچ خـۆش نـابن، وەک نـاخی تاریـک و نـاخی ڕوونـاک وان، چـونکە لێبـووردەیی بـریتییە لە وەلامنەدانەوەی خراپە بە خراپە، دەروونی لێبووردە بەرزترە لە کێشە و سەختییەکان.

"پاولۆ کۆیلۆ" دەڵێت:

(لێبووردەیی و لێخۆشبوون، تایبەتمەندیی ئەو کەسانەن کە متمانەیان بە خۆیان هەیە، هەروەها ترس ناناسن).

"نەجیب مەحفووز" دەڵێت:

(لێبووردەیی گەورەترین مەرتەبەی پلە و هێزە، بەڵام خۆشەویستی بۆ تۆڵەکردنەوە، سەرەتای بێدەسەڵاتییە).

"مەهاتما غاندی" لەو بارەیەوە دەڵێت:

(وشەی لێبووردنم خۆش ناوێت، بەڵام وشەیەکی لەم باشتر نادۆزمەوە).

بۆیە هەر لە ئێستاوە بڕیار بدە دەست بکەیت بە لێبووردن و لێخۆشبوونی تەواو بۆ ئەو کەسانەی کە ئازاریان داویت، لەپێناو بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی پەروەردگاری باڵادەست و مەزن، تا ببیت بە سوپاسگوزاری ڕاستەقینە.

بۆیە ڕاهێنان بە ناخت بکە لەسەر لێبووردەیی و لێخۆشبوون بکە بە بنەمای ژیانت.

٤ ـ خۆشویستن:-

هەستێکی ڕاکێشەری ئەرێنیی بەهێزە، پەیوەندییەکان بە یەکەوە دەهێڵێتەوە و بەهێزیان دەکات بە هەموو جۆرەکانیەوە.

(خۆشویستنی خودا، خەڵک، مـاڵ و منداڵ، سـەروەت و سـامان، خێزان، کار... هتد).

بنەمای خۆشەویستییش لە کەسێک بۆ کەسێکی تر جیاوازە. بۆ نموونە، خۆشویستنی خودا جیاوازە لەگەڵ خۆشویستنی خەڵک. خۆشویستنی خێزانەکەت جیـاوازە لەگەڵ خۆشەویستیی دایک و خوشـــک. خۆشەویســـتیی هـــاوڕێکەت جیـــاوازە لەگەڵ خۆشەویســتیی بــراکەت... هتــد. هەروەهــا لە کەســێکەوە بــۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.

خۆشەویستیی هەر کەسێک و هەر شتێک جێگەیەکی تـایبەتیی خۆی هەیە لە دڵدا و لە جێگەی ئەوی تر ناچێت.

بۆیە لام سەیرە زۆر جار گوێم لێ دەبێت لە منداڵ دەپرسرێت دایەت خـۆش دەوێت یـان بـابەت، ئەم جـۆرە پرسـیارکردنە زۆر هەڵەیە، منداڵەکە دەکەوێتە هەڵوێستی هەڵبژاردن، ناتوانێت وەڵام بـداتەوە، چـونکە هەر یەکەیـانی بە شـێوازێکی جیـاواز خـۆش

دەوێت. هیچ یەکیان لە ئەوی تریان زیاتر یان کەمتر نییە، هەر یەکەیان جێگەی تایبەتیی خۆیان هەیە لە دڵیدا.

مرۆڤەکان هەندێک جار بنەماکانیان خۆش دەوێت وەک سەرکەوتن - بیرکردنەوە - ئامانجەکات - ... هتد.

ئەو شتانەی خۆش دەوێت کە سوودی پێ دەگەیەنێت و هەندێک جاریش شتە ماددییەکانیان خۆش دەوێت، وەک: (خۆراک - سەروەت و سامان - ئۆتۆمبێل - خانوو ... هتد).

بەڵام لە گەورەترینی خۆشەویستییەکان خۆشەویستیی خودایە کە جۆرەکانی تری خۆشەویستیی لێ بەرهەم دێت.

خۆشەویستیی هەر شتێک لەپێناوی خودا بێت، مەبەست لێی بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی خودا بێت، بە پەرستنی و عیبادەت هەژمار دەکرێت.

با سەیری باسی خۆشەویستی بکەین لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا:

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ / آل عمران: ٣١.

واتە: پێیان بڵێ ئەگەر ئێوە خواتان خۆش دەوێت، شوێنی من بکەون، خوداش ئێوەی خۆش دەوێت.

. هەروەها هەموو پێغەمبەران و پێغەمبەری ئێمەش بە خۆشەویستییەوە عیبادەتی خودایان کردووە، کارەکانیان و بانگەوازی ئایینەکەیان بە خۆشەویستییەوە لەپێناوی خودا ئەنجام داوە.

چونکە هەر شتێک و هەر کارێک ئەگەر بە خۆشەویستی ئەنجام نەدرا و خۆشویستنی تێدا نەبوو، سەرکەوتنی بە دوادا نابێت.

هەر وەک پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموویت:

١ ـ (لایؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحبُّ لنفسه).

هیچ یەکێک لە ئێوە باوەڕدار نابێت تاوەکوو ئەوەی بۆ خۆی پێی خۆشە، بۆ برا موسڵمانەکەشی پێی خۆش نەبێت.

٢ـ (والذی نفسی بیدهِ لا تدخل الجنة حتی تؤمنوا ولا تؤمنوا حتی تحابوا ألا أدلکم علی شیءٍ إذا فعلتموه تحاببتم! أفشوا السلام بینکم).

- (إبن ماجه).

واتە: سوێند بەوەی نەفسی منی لە دەستدایە، ناچنە بەهەشت تا باوەڕتان پێی نەبێت، هەروەها باوەڕدار نابن تا یەکترتان خۆش نەوێت، شتێکتان پێ دەڵێم ئەگەر جێبەجێی بکەن یەکترتان خۆش دەوێت، ئاشتی و سەلام لەنێوان خۆتان بڵاو بکەنەوە و سەلام لە یەکتر بکەن.

- فەیلەسووفی چینی "مۆزی" دەڵێت:

(کاتێک هەموو کەسێک لەم دونیایەدا یەکتریان خۆش دەوێت، ئەو کات بەهێزەکان بەسەر لاوازەکان سەرناکەون، زۆرینەکان کەمینەکان ناچەوسێننەوە و سامانداڕەکان فێڵ لە هەژارەکان ناکەن و خاوەن پلە و پۆستەکان سووکایەتی بە کەسە ئاساییەکان ناکەن، هەروەها فێڵبازەکان فێڵ لە کەسە سادەکان ناکەن).

"مەولانا" دەڵێت:

(بە خوێندنەوە تێ دەگەیت، بەڵام بە خۆشەویستی فێر دەبیت).

(ئەگەر خودا بەندەیەکی خۆی خۆش وبست، لە لای دروستکراوەکانیش خۆشەویستی دەکات).

"ئینبوو قەیمی ئەلجەوزی"

- بۆ ئەوەی بە چاوی خۆشەویستی سەیری جیهان بکەین و لێی بڕوانین، دەبێت خۆت خۆش بوویت و خۆت دڵخۆش بکەیت سەرەتا.

سەرچاوەی هەموو خۆشەویستییەکیش خودایە، بۆیە پێویستە پەروەردگارت لە هەموو شتێک زیاتر خۆش بوویت. هەروەها سەرەتا پەیوەندیی خۆت لەگەڵ خودا چاک بکەیت، دواتر خۆی

خۆشەویستییەکانی تر دروست دەبێت و پەیوەندییەکانیش زۆر جوان دەبن.

- ئەم فەرمـــوودە قودســـییەش زۆر خۆشەویســـتیی خـــودا بـــۆ بەندەکەی دەخاتە ڕوو:

- پەروەردگاری مەزن دەفەرموێت: (ئەگەر خودا بەندەیەک لە بەندەکانی خـۆی خـۆش بوێت، ئەوا بـانگی حەزرەتـی جوبریل دەکات (سەلامی خودای لەسەر بێت)، پێی دەفەرموێت من ئەو بەندەیەم خۆش دەوێت، تۆش خۆشت بوێت.

حەزرەتی جوبریلیش فریشتەکانی ئاسمان بانگ دەکات و پێیـان دەڵێـت خـودا ئەو بەنـدەیەی خـۆش دەوێـت، ئێـوەش خۆشـتان بوێت. پاشان فریشتەکان خۆشەویستیی ئەو بەندەیە بە زەویدا بـــڵاو دەکەنەوە و لە دڵـــی مرۆڤەکـــانی ســـەر زەوی جـــێگەی دەکەنەوە).

بەم شێوەیە خۆشەویستیی بەندەیەک لە ئاسمان و زەوی بڵاو دەبێتەوە.

بەشی سێیەم

ـ گرنگترین جۆرەکانی سوپاسکردن و سوپاسگوزاربوون

سوپاسکردنی خوا

سوپاسکردن لەسەر دروستکراوەکانی

سوپاسکردنی خەڵک بە گشتی

سوپاسکردنی خودی خۆت

سوپاسکردنی ئەزموون و شکستەکان

سوپاسکردنی دایک و باوک سوپاسکردنی پەیوەندییەکان

ـ سوپاسکردنی خودا:-

له وشەکانی پێشوودا زانیمان سوپاسگوزاری ناو و سیفات و تایبەتمەندیی پەروەردگارە، بەشێکی پەرستن و عیبادەتە و بە نیوەی ئیمانیش دادەنرێت. هەر شتێکیش زۆر گرنگ و گەورە نەبێت، بە کەلامی خودا فەرز نابێت. پەروەردگاری مەزن ئێمەی دروست کردووە، ئەوەندە نیعمەتەی پێ داوین، کە نایەتە ژماردن. بۆیە ئەم پەروەردگارە شایەنی سوپاسکردنە و بەندە هەرچەندە سوپاسی بکات، هەر کەمە.

ئێمەی ئیماندار دەستپێکی نوێژەکانمان بە سوپاس و ستاییشی پەروەردگار دەست پێ دەکەین، پێویستە لەسەرمان بە نییەتێکی پاک و بە زمان و بە دڵ و بە کردەوە سوپاسی بکەین و سوپاسی نیعمەتەکان بکەین و بیکەینە وێردی ڕۆژانەمان و بە دڵ بەهای ئەو نیعمەتانە بزانین کە خودای گەورە بەسەر گەردوون و مرۆڤایەتی و ئێمەی دابەزاندووە.

هەروەها پێویستە بە زمان دانی پێدا بنێین و بە ڕەنگ و ڕووماناوە دیار بێت و بە کردەوەش سوپاسی بکەین، بە ڕەفتار و ڕەوشتبەرزی، ڕاستگۆیی و چاکەکردن و دڵباشی... هتد.

هەروەها دوور بکەوینەوە لەو کارانەی خودا نەهیی لێ کردوون و پێی ناخۆشە، هەروەها ڕێگری لە خراپە بکەین، ئەمانە هەموویان دەچنە بابی سوپاسکردنەوە.

سوپاسکردنی پەروەردگاریش دەبێتە هۆی جێگیربوونی ئیمان و مانەوە و زیادبوون و بەردەوامبوونی نیعمەتەکان. بێگومان ئەو فەرمانە بە هەموو ئەندامەکانی جەستە کراوە کە بەو شێوەیە بن. بۆ نموونە، سوپاسکردن کە ئەرکی سەر چاوەکانی مرۆڤە، کە ئەو کاتەیە عەیب و نەنگیی خەڵکی نەبینیت و عەیبەکانی خۆی پێ ببینێت و چاکیان بکات، ئەو نیعمەتانەی پێ ببینێت کە هەیەتی و خودا پێی داوە، نەک چاوی لە ماڵ و مووڵکی خەڵکی بێت.

بیهێنە پێش چاوت ئەگەر کوێر بوویتایە ژیانت چۆن دەبوو، یان ڕووخسارمان چاوەکانی تێدا دروست نەکرابایە چەندە ناشیرین دەبوو. بۆیە هەمیشە سوپاسگوزاری خودا بە لەسەر نیعمەتی بینایی و هەبوونی چاوەکانت.

- سوپاسی خودا بکە لەسەر هەبوونی گوێیەکانت کە بە هۆیانەوە هەستی بیستنت پێ دراوە، بۆیە دوور بکەوە لە گوێگرتن لە قسەی نەشیاو و نابەجێ و جاسووسیی بەسەر کەسەوە پێ مەکە، ڕێگە بە خۆت مەدە گوێت لە هەموو شتێک بێت.

- دەستەکانت نیعمەتێکە لە لایەن خـوداوە پێـت دراوە، بەم دەستانەت ببەخشە و خێر و سەدەقەی پێ بکە. لە خزمەت خودا و خەڵک بەکاری بهێنە بۆ عیبادەت و پاڕانەوە و دوعا بەرزیان بکەوە، بۆ دزی و کاری خراپ بەکاریان مەهێنە.

- نیعمەتی پێیەکان سوپاسکردنی لەسەرە بەوەی، کە بە هـۆی پێیەکانتەوە نەڕۆیتە جێگەیەک و شوێنێک خودا لە خۆت تووڕە بکەیت. بە پێیەکانت ڕێگەی چوونە سەر کارەکەت و مزگەوتی پـێ ببـڕە و، هـاتوچۆی خزمـانتی پـێ بـکە و بـیکە بە هۆکـاری گەیاندی پەیوەندیی ڕەحمیانەت و سەردانی نەخۆشی پێ بکە.

وای دابنێ نیعمەتی پێیەکانت پـێ نەدرابایە چی دەبوو و چۆن دەبوویـت، دەبـوویتە ئەرک لەسـەر دەوروبەرت بـۆ بچـووکترین پێداویستی.

- سـوپاس و شـوکرانەی زمـان ئەوەیە، عەیب و نەنگیی خەڵکی پێ نەدرکێنیت و بە خراپ باسـی شـێوە و ڕووخسـار و ڕەوشت و ئەخلاقی کەسی پێ نەکەیت.

هەروەهـا هـیچ کەس بریـندار نەکەیـت و بە هـۆی زمـانتەوە پـاروویِ حەرامـی پـێ نەخۆیـت، هەر وەک پێغەمـبەر (د.خ) دەفەرموویێت:

(المسلم من سلم المسلمون من لسانه ویده).

واتە: موسڵمان ئەو کەسـەیە کە خەڵکی لە زمـان و دەستەکانی سەلامەت بێت.

- نیعمەتی دڵ کە لە ژیانی هەوومانە و ئەندامەکانی جەستە بەڕێوە دەبات، نییەتی پاکی تێدا جێگیر بکە، دڵت وا دەکات لە ژیانت بەردەوام بیت و ئازاری مەدە و حەق و مافی لەسەرتە، بۆیە سوپاسی خودا لەسەر هەبوونی دڵت بکە.

- نیعمەتێکی تری وەک مێشک و هەستەکانت، هەزاران خانەی تر کە بەردەوام بەبێ وەستان کار دەکەن بۆ بەردەوامبوون و زیندوومانەوەی تۆ لە ژیانت.

بە وردی بیر لەو نیعمەتانە بکەرەوە، ئینجا دەزانیت تۆ چەندە بەنرخیت و خودای گەورە چەندە بە جوانی و وردییەوە تۆی دروست کردووە.

پەروەردگار خۆی لە قورئانی پیرۆزدا و لە سورەتی (التین)، ئایەتی (٤)، ئاماژەی پێ دەکات و دەفەرموێت:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ / التين: ٤.

واتە: (ئێمە مرۆڤمان بە باشترین شێواز دروست کردووە).

هەموو شتێک بۆ ئێمە لەم گەردوونەدا بە گشتی هۆکارێکە بۆ سوپاسگوزاربوون.

ئـا بەم شـێوەیە ئـێمەی مـرۆڤ بە هەمـوو گیـان و ڕووحمـان سوپاسـی پەروەردگـار دەکەیـن، ئەو ڕێزە دەبینـین کە لە ئـێمەی گرتووە بە هۆی نیعمەتەکانەوە.

خودای گەورە لە سورەتی (النحل)، ئایەتی (١٨)دا دەفەرموێت:

وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ / النحل: ١٨.

واتە: خـۆ ئەگەر بتانەوێت نـازونیعمەتی خـودا بژمێـرن، بۆتـان ناژمێردرێت.

- خودای گەورە لە ڕۆژێکدا (٨٦٤٠٠) چرکەمان پـێ دەبەخشـێت، ئێمە چەندی لێ بەکار دەهێنین بۆ سوپاسکردنی خودا؟!

٢. سوپاسکردنی لەسەر دروستکراوەکان:-

ئیبنـولقەیمی جەوزی ئەم بـابەتەی زۆر بە جـوانی کـورت و پوخت کردووەتەوە و دەفەرموویت:

(پەروەردگـاری مەزن لە قورئـانی پیـرۆزدا بـانگی بەنـدەکانی دەکات کە لە دوو رێگەوە بیناسن:-

یەکەمیان: تێڕامان و وردبوونەوە لە دروستکراوەکانی.

دووەمیان: تێفکرین و وردبوونەوە لە ئایەتەکانی.

(یەکەمیـان بـریتییە لە بەڵـگە و نیشـانە بینراوەکـان، دووەمیـان بریتییە لە ئایەتە دیتراو و درکپێکراوەکان).

کاتێک ئێمە لە دروستکراوەکانی خودا وورد دەبینەوە، درک بەوە دەکەیـن کە چەنـدە بە وردی ئەم گەردوونەی دروسـت کـردووە، هەر لە دروســـتکردنی ئاســـمان و زەوی و هەمـــوو ئەوەی لەنێوانیاندایە لە بچووکترین گەردیلەوە تا گەورەترین شت.

زۆر بە رێکوپێکی و سیستەم دروست کراوە، تەنانەت هەوا کە نابینرێـت و هەسـتی پـێ دەکرێـت. پەروەردگـار هەمـووی بـۆ بەردەوامبـوونی ژیـانکردنی ئـێمەی مـرۆڤ لەســەر زەوی ئافراندووە.

هیچ شتێکی بەبێ هۆکار دروست نەکردووە، هەمووی لە خزمەتی ئێمەدا داناوە.

دروستکراوەکانی خودا زۆر زۆرن تاکوو سوپاسیان لەسەر بکەین، پڕۆژی بۆ کار و هەوڵدان دروست کردووە، شەویشی بۆ ئارامی و ئیسراحەتی ئێمە دروست کردووە. هەروەها ئاو و هەوا و تیشکی پڕۆژ و باران... هتد، تەنها بیرکردنەوە و تێڕامان لە دروستکراوەکان بە مانای سوپاسکردن دێت و درکپێکردنیان دەسەڵاتی خودا دەگەیەنێت.

٣ـ سوپاسکردن بۆ خودی خۆت:-

خودای گەورە بە دروستکردنی ئێمە وەکوو مرۆڤ رێزی لێ گرتووین، دەبێت ئێمەش رێز لە خۆمان بگرین و سوپاسی بکەین لەسەر وجود و هەبوونمان وەک مرۆڤ. خۆمان قوبوولْ بێت بەو شێوازەی کە دروست کراوین، بیرکردنەوە و ژیانکردنمان بەو شێوە بێت شایەنی ئەو رێزە بێت کە خودا بۆ ئێمەی داناوە. دەبێت هاوسەنگی بپارێزین لە هەموو کایەکانی ژیان، بە باوەڕەوە بژیین، گەشبین بین بەرانبەر خودی خۆمان، چاوەڕێی چاکە و شتانی باش بۆ خۆمان بکەین، بیرکردنەوە و هەستەکانمان بپارێزین. چونکە ئەمانە و هەموو ئەوەی پەیوەندیی بە خودی تۆوە هەیە، خودا لێپرسینەوەت لەسەری لەگەلْ دەکات.

لەنێوان لایەنی ئەرێنی و نەرێنییەکانی ژیانمان بە شێوەیەکی گشتی، دەبێت بزانین چۆن کۆنترۆلْیان بکەین، هاوسەنگی بپارێزین، ژیانمان بەرەو باشترینەکان بەرین. نابێت بە شێوازێکی نەرێنی لەگەلْ خۆمان بدوێین، بەردەوام هەستەکانمان و بیرکردنەوەکانمان نەرێنی و خراپ بێت، لە بەرانبەر خودی خۆمان بلْێین ئێمە کەموکوتیمان هەیە و شایەنی ژیان نیین و بەپێی پێویست نیین... هتد.

ئەگەر ئەم جۆرە بیرکردنەوانەت هەیە لەسەر خۆت دەبێت بیگۆڕیت، چونکە چۆنیەتیی بیرکردنەوە لەسەر خۆت زۆر گرنگە.. بۆ نموونە:

ئەگەر هاتوو بە شێوەیەکی بەردەوام بیر لەوە بکەیەوە کە من وەک پێویست کەسێکی باش نیم، هەوڵ بدە بزانیت ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەت لە کوێ و لە چی بۆ دروست بووە.

ئایا بە هۆی قسەی خەڵکی بووە یان بە هۆی هەبوونی ئەزموونێکی ڕابردووە، هەر کە هۆکارەکەت دەستنیشان کرد، چارەسەرکە دەردەکەوێت و شێوازی بیرکردنەوە نەرێنییەکەت کە بە هەر هۆکارێک دروست بووە، بیگۆڕە بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی.

بە گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەت، هەستەکان و قسەکردن لەگەڵ خۆت دەگۆڕێت.

ئەم جارەیان لە بریی ئەوەی بە خۆت بڵێیت وەکوو پێویست باش نیم، دەڵێیت من شایەنی ژیانم، خودای گەورە بە دروستکردنم ڕێزی لێ ناوم، هەر وەک خۆی لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا / الإسراء: ٧٠.

واتە: ئێمە ڕێز و کەرەممان لە نەوەی ئادەم ناوە.

سوپاسی خودا بکه لەسەر دروستبوونت وەکوو مرۆڤ و لەسەر ئەو ڕێزەی که پێی بەخشیویت.

سوپاسکردن لەسەر هەر شتێک و له هەر کاتێک، لایەنە ئەرێنییەکان و هەسته باشەکان پیشان دەدات.

لەسەر برین و ئازارەکانت سوپاسی خودا بکه، بیانگۆڕه بۆ ئەزموون و پەندوەرگرتن، له هەڵەکانیشت به دوای شتێک بگەڕێ تا سوپاسی خودای پێ بکەیت، تەنها سوجدەیەک ببە باسی ئەو نیعمەت و ئەزموونه بکه لەو هەڵەیه یان لەو ئازارەوه به دەستت هێناوه، سوپاسی خودای لەسەر بکه، هەست به ئارامی و ئاسوودەییەکی سەرسووڕهێنەر دەکەیت.

بەردەوام سوپاسی خودا بکه و وشەی سوپاس زۆر بەکار بێنه تاوەکوو زیاتر درک به ژیانت بکەیت و هەسته باشەکان و بیرکردنەوه ئەرێنییەکان پله به پله (تدريجي) زیاد بکەیت.

هەسته نەرێنییەکان چاوت دادەخەن له بەرانبەر نیعمەتەکان و بەرەو ناشوکری و سوپاسگوزارنەبوونت دەبەن، ئەم هەستانه تاکه دوژمنی تۆن و گەورەترین زیان له ژیانت دەدەن، له هەر شتێکی تر زیاتر ڕووخێنەرتره.

خۆت دەوڵەمەند بکه به هەسته ئەرێنییەکان، بیرکردنەوەت ئەرێنی بکه و ڕەخنەی بنیاتنەر له خۆت بگره، ئەمەش وەکوو هەسته نەرێنییەکان وایه.

. کاتێک کێشەیەک یان نەخۆشییەک یان خەمێک ڕووبەڕووت دەبێتەوه، نابێت لێی هەڵبێیت یاخود کەسانی تر به هۆکار بزانیت

و لۆمەی کەسی تر بکەیت، بۆ ئەوەی پەندی لێ وەربگرین دەبێت خۆمان بە خاوەنی کێشەکە بزانین، چونکە ڕووداوی هەر شتێک لە ژیانی ئێمەدا بە خۆشی و بە ناخۆشی، بێ هۆکار نییە و ئیللا نیعمەتێکی ئیلاهیی تێدایە.

بە سەرخستنە سەر کێشەکە، خراپتر و ئاڵۆزتر دەبێت، مێشک هەڵدەستێت بە یادکردنەوەی ئازارت هاوشێوەی کێشەکەت و وات لێ دەکات تەواوی سەرنجت بخەیتە سەر ئەو کێشەیە تا بە تەواوی دەترووخێنێت و دەتبات بەرەو نائومێدبوون و ڕازینەبوون لە خود. ئەم ڕازینەبوونەش ناشوکری و سوپاسگوزارنەبوونی بە دوادا دێت، ناڕوونییەک لە پێش چاوت دروست دەکات و بەرەو هەڵە و هەڵدێر دەتبات.

بۆ خۆپاراستن لە گەیشتن بە هاوشێوەی ئەم حاڵەتە، دووبارە پێداچوونەوە بۆ کێشەکەت بکە، بەڵام ئەم جارەیان سەرنج بخەرە سەر لایەنە باشەکانی کێشەکەت.

ئەوەش بزانە هەموو ناخۆشییەک خۆشیی تێدایە، خودای گەورە لە قورئاندا چەند جار ئەمەمان بۆ دووبارە دەکاتەوە تاوەکوو دڵنیا بین لەوەی خۆشی لە دوای ناخۆشییەوەیە، دەفەرموێت:

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦ / الشرح: ٥ – ٦.

واتە: لە تەنگانەدا خۆشی و ئاسوودەیی دێت، بە دڵنیاییەوە لە تەنگانەدا خۆشی دێت.

لە دوای ناخۆشی خۆشی دێت، بە هۆی سوپاسگوزاربوون و دیتنی لایەنە باشەکانی ناخۆشییەکانەوە، ئەم خۆشییە بە دەست دەهێنرێت.

تەنها گەشبین بە بە ساتە خۆشەکانی ژیانت، ئەژنۆت نەشکێت، بۆ دروستبوونی تۆ نێردراون و سوپاسگوزار بە لەسەر هەبوونێک دەبێتە مایەی چێژبینین لە کاتە خۆشەکان، بۆیە لە بەرانبەر هەر ئەزموونێک بڵێ سوپاس.

٤. سوپاسکردنی دایک و باوک:-

هەبوونی دایک و باوک نیعمەتێکی زۆر گەورەیە لە ژیانی هەر یەکێکماندا، ئێمە بە هەوڵ و ماندووبوون و شەونخوونیی ئەوان گەورە بووین، بەو کەسەی ئەمڕۆ بوونیان لە ژیاندا زۆر گرنگ و ناوازەیە، پشتوپەنامانن، ئامۆژگاریکارمانن بەبێ ئەوەی بمانشکێنن، ڕێنیشاندەرمانن بەبێ ئەوەی بە ڕوومانیدا بهێننەوە، باسکردنی دایک و باوک لە کۆتاییی نایە.

هەر لەبەر گەورەییی دایک و باوکە خودای گەورە لە قورئاندا وەسیەتی بۆ کردووین، لە هەمان کاتدا فەرمانیشی پێ کردووین لە سورەتی (العنکبوت)، ئایەتی (٨):

وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا ۖ وَإِن جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ۚ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ / العنكبوت: ٨

واتە: وەسیەتمان کردووە بۆ مرۆڤ لەگەڵ دایک و باوکی زۆر باش و چاک بێت.

- دەبێت تەواوی ژیانمان گرنگی بە دایک و باوکمان بدەین و ڕێزیان لێ بگرین، لەسەر وەسیەتی خودا پێغەمبەرانیش سوپاسگوزاری خودا بوونە لە بەرانبەر نیعمەتی دایک و باوکدا، خودا لە قورئاندا لە سورەتی (الأحقاف)، ئایەتی (١٥)، باسی سوپاسی پێغەمبەر سلێمانمان بۆ دەکات و دەفەرموێت:

حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ / الأحقاف: ١٥.

واتە: کاتێک مرۆڤ دەگاتە تەمەنێکی تەواو، بڵێت پەروەردگارا کۆمەکم بکە و یارمەتیم بدە تا شوکرانەبژێر و سوپاسگوزاری ئەو نازونیعمەتانە بم کە بە من و دایک و باوکمت داوە.

باشبوون و خۆشویستنی دایک و باوک و ڕێزگرتنیان بە هەموو شێوازێک، جێبەجێکردنی فەرمانی خودایە و بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی پەروەردگارە و بە پەرستن دادەنرێت و بەهەشتی پێ بە دەست دەهێنین.

پێغەمبەریشمان (د.خ) لێ بێت بە فەرموودەکانی گەورەیی دایک و باوکمان بۆ ڕوون دەکاتەوە:

١- (رضا الرب في رضا الوالدين وسخطه من سخطهما).

واتە: ڕازیبوونی پەروەردگار لە ڕازیبوونی دایک و باوکدایە، ناڕازیبوونیش لە ناڕازیبوونی ئەواندایە.

٢. (الوالد وسط ابواب الجنة، فإن شئت فأضع ذلك البأب أو احفظه).

- (ترمذي).

واتە: ڕازیبوونی دایک و باوک، دەرگەی ناوەڕاستی بەهەشتە، ئەگەر ویستت ئەو دەرگەیە دابخە، ئەگەرنا پارێزگاریی لێ بکە.

- دەبێت بە نەرمونیانی و بە ڕێزەوە گفتوگۆیان لەگەڵ بکەین، چونکە ڕازیبوونی خودا لە ڕازیبوونی دایک و باوک سەرچاوە دەگرێت. دایک و باوک مافیان بەسەر منداڵەکانیانەوە هەیە کاتێک لە ژیاندان، نابێت تەنانەت بەرانبەریان وشەی (ئۆف)یش بەکار بهێنین، ئەوەندە ڕێزیان لە لای پەروەردگار هەیە، بەم وشەیەش خودا لێمان تووڕە دەبێت. پلە و مەقامی دایک و باوک لە لای خودا زۆر گەورەیە، ئێمەش دەبێت شایەنی ئەو ڕێزە گەورەیەی ئەوان بین.

بە بەردەوامی دوعایان بۆ بکە، چونکە دوعا و پاڕانەوەی منداڵ بۆ دایک و باوک قوبووڵ دەبێت هەموو کات، داوا لە خودا بکە و بڵێ (خودایە دایک و باوکم بەبێ حساب ببە بەهەشت، لە گوناهیان خۆش ببە، من چەندە لێیان ڕازیم کە پەروەردەیان کردووم، تۆ هەزار ئەوەندە لێیان ڕازی بە).

خودایە دایک و باوکم تەمەن درێژ بکە، بوونیان ژیانمان بەرەکەتدار دەکات، بە نەخۆشی و ناخۆشی و خەم تاقییان مەکەرەوە.

خودا خۆی پێمان دەفەرموویێت دوعا بۆ دایک و باوکتان بکەن، هەروەها داوای ڕەحم و بەزەیی منیان بۆ بکەن. دەفەرموویێت:

وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا / الإسراء: ٢٤.

واتە: بڵێ پەروەردگارم ڕەحم بە دایک و باوکم بکە، هەر وەک چۆن ئەوان لە منداڵیمدا پەروەردەیان کردم.

هەروەها بەردەوامبوون لە دوعاکردن چاکە و خێرکردن بۆیان لە دوای مردنیان، چونکە هەر کارێکی باش و هەر خێرێک، وشەیەک... هتد، لە لایەن تۆوە بە چاکە بۆ دایک و باوکت دەنووسرێت لە لایەن پەروەردگارەوە.

هەروەها سەردانیکردنی خوشک و براکانیان و خۆشەویستانیان بەردەوامیپێدان و نەپچڕان و مانەوەی خزمایەتیی خزمەکانیان دوای مردنیان و ڕێزگرتن لە هاوڕێکانیان و سەردانیکردنیان، ئەمانە هەمووی سوپاسکردنە بە شێوازی کردەوە لەسەر ئەو نیعمەتە.

خودای پەروەردگار لە سورەتی (لقمان)، لە ئایەتی (١٤)دا دەفەرموویێت:

وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ/ لقمان: ١٤.

واتە: ئەی مرۆڤ سوپاسی من و دایک و باوکت بکە.

واتە دەبێت لە دوای سوپاسکردنی خودای گەورە، سوپاسی دایک و باوک بکەین، بە فەرمانی خودا واجب کراوە لەسەرمان، سوپاسنەکردن و خراپبوونیش لەگەڵیان، تاوانە و سزا دەدرێین لەسەری بە ئاگری دۆزەخ.

بە وردی بیری لێ بکەرەوە، دەبینیت گەورەترین نیعمەتی دونیایە.

٥. سوپاسکردنی پەیوەندییەکان:-

پەیوەندییەکان بە شێوەیەکی گشتی یەکێکن لە گرنگترین پێداویستییەکانی مرۆڤ، چونکە مرۆڤ بە فیترەتی خۆی کائین و بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە، پەیوەندییەکان دروستبوونی بناغەی کۆمەڵگەن، پەیوەندییەکانیش لەگەڵ دەوروبەردا یان لەگەڵ هەر تاکێکی خێزان گرنگی و شوێنی سنووری خۆی هەیە.

پەیوەندییەکانت (دایک و باوک، منداڵ، خێزان، هاوسەر، خوشک، برا، هاوڕێ، خاڵ و مام و ... هتد) لە هەموو شتێک زیاتر کاریگەریی لەسەر ژیانت هەیە، بەپێی پلە و دووری و نزیکیی پەیوەندییەکە پێویستە ئێمە بە ڕێز و میهرەبانانە لەگەڵ پەیوەندییەکانمان ڕەفتار بکەین، چونکە هەندێک لە پەیوەندییەکانمان لە بەدەستهێنانی بەختەوەریماندا هاوبەشن و دەبنە مایەی ئاسوودەیی ناخت.

ژیانت گەوهەرێکی پەروەردگارەە و پێی بەخشیویت لەسەر زەوی، سوپاسکردن بکە بە هۆکارێکی پتەو بۆ بەهێزبوون و مانەوەی نیعمەتی پەیوەندییەکان بەر لەوەی لە دەستیان بدەیت.

(باوک نیعمەتێکە، دایک نیعمەتێکە، پێشتر باسمان کردوە، هەروەها خوشک و برا نیعمەتن، هاوسەرەکەت، منداڵەکانت، داپیرە، باپیرە... هتد).

جوانترین کاتەکانی ژیانمان ئەوانەن لەناو خێزانەکانمان بەسەری دەبەین کە لەگەڵیان ژیان دەکەین، بۆیە بە پشتوپەنا بۆ خوشکەکەت و دڵی بریندار مەکە بە قسەی ناخۆش.

بە پشتوپەنا بۆ خوشکەکەت و دڵی بریندار مەکە، بە قسەی ناخۆش پێداویستییەکانی بۆ جێبەجێ بکە، بوونی خوشک مان ڕووناک دەکاتەوە، دڵی خوشکەکان زۆر گەورەن، سەردانیان بکەن، بەشداریی خۆشییەکانیان بکەن، هاوبەشیی ناخۆشییەکانیان بکەن.

برا جێگرەوەی باوکە، نیعمەتی برا زۆر گەورەیە، گەر برات هەبوو پشتوپەنات هەیە، هێزێک لەگەڵتە و بێباکیت.

براکەت بێ مەرج خۆشی دەوێیت، سوپاسگوزار بە لەسەر ئەو نیعمەتە بەهێز و گەورەیە.

خوشک و برا نیعمەتێکن لە نیعمەتەکانی خودا دەبێت دڵت فراوان بێت بۆیان، نابێت ڕق لە دڵ بیت بەرانبەریان و ئاواتی خراپیان بۆ بخوازیت.

پارێزگاری لە نیعمەتی خێزانەکەت بکە، هەر کەسێکیش بەختەوەری و چاکەی خوشک و برا و دایک و باوک و خێزانەکەی نەوێت، بۆ کەسی بێگانەش نایەوێت.

ڕەزیـــل و دڵ بچـــووک مەبە بـــۆ دڵخۆشـــییان، گرنگـــی بە بەهێزبـــوون و مـــانەوەی ئەم پەیوەنـــدییانە بـــدە و سوپاســـیان لەسەر بکە بە بەردەوامی.

خوشـک و بـرا و دایـک و بـاوک دووبـارەی نیـیە، یەک جـار بوونیان دەبێت لە ژیانی تۆدا.

- سوپاسی هەبوونی هاوسەرەکەت بکە لەنێو ژیانتدا، هەبوونی هاوسـەر و مـاڵ و منـداڵ لە نـیعمەتە هەرە پیـرۆز و گەورەکـانە، بەهەشتێکە لەسەر دونیا خودا پێی داویت.

- هەبـوونی هاوســەر بەشـێکە بەنـدە لە پەروەردگـاری نزیـک دەکاتەوە، نیوەی ئیمانی پێ تەواو دەبێت.

خودای گەورە زۆر بە گەورەیی باسی ئەم بابەتەی کردووە لە ئایەتەکانی قورئاندا.

- منـداڵەکەت لە تەمەنـی منداڵیـدا فریشـتەیەکە لەنێـو ماڵەکەتـدا دەژیـــت، بە پەروەردەکـــردن و بەخێـــوکردن و گەورەکردنـــی، پاداشتی لەسەر وەردەگریت لە لایەن پەروەردگارەوە.

هەبوونی منداڵ نیعمەتێکە دەبێت سوپاسگوزار بین لەسەری، بە پەروەردەکردنیـان بە باشـترین شـێوە، خـودا لە خۆمـان ڕازی دەکەین.

. هەروەها پێغەمبەر (د.خ) پێی ڕاگەیاندووین ناوی باش لە منداڵەکانمان بنێین، چونکە ناو کاریگەریی هەیە لەسەر کەسایەتیی منداڵەکەت.

پەیوەندی لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکەت تاکە پەیوەندییە مانا بە ژیانت دەبەخشێت، سوپاسکردن بکە هۆی سەرکەوتن و بەختەوەربوونت لە پەیوەندییەکەدا، چونکە سوپاس وا دەکات هەستێکی باشت هەبێت، ئەم هەستە باشەش دەبێت بە لابەری لایەنە نەرێنییەکان و بەختەوەری و ئاسوودەیی زۆری بە دوادا دێت.

بەمەش زیاتر پەیوەست دەبیت بە هاوسەر و منداڵەکانتەوە و دەبێتە هۆی بەهێزبوونی پەیوەندییەکانت.

بەردەوام سوپاسگوزار بە لە بەرانبەر هەبوونی هاوسەر و منداڵ، لە کاتی کێشە خەریکی لۆمەکردنی هاوسەرەکەت مەبە، لۆمەکردن کێشەکە چارەسەر ناکات، بەڵکوو کێشەکە ئاڵۆز و خراپتر دەکات و قەبارەی گەورەتر دەکات لە قەبارەی ئاساییی کێشەکە خۆی.

. لە کاتی گفتوگۆکردنیشدا لەسەر هەر کێشەیەک یان هەر بابەتێک لەگەڵ خێزانەکەت بە تایبەت هاوسەرەکەت، ئاگاداری وشەکانت بە، وشەکان زۆر بەهێزن و کاریگەریی گەورە دروست دەکەن لەسەر بەرانبەرەکەت، ڕەنگە زۆر جار وا بکات پەیوەندییەکەت لە دەست بدەیت، ئەمەش زیان بە خۆت دەگەیەنێت.

لایەنە باشەکانی هاوسەرەکەت بهێنە پێش چاوت و بیر لەو شتانە بکەرەوە کە لە هاوسەرەکەت لە هەموو شتێک زیاتر خۆشت دەوێت، باشترین سیفاتەکانی بخەرەوە یادت و لە بیرت بێت زۆرینەی کەسەکان لە کاتە سەختەکان بەجێت دەهێڵن، بەڵام هاوسەرەکەت ئەو کەسەیە بە درێژاییی کاتە سەختەکان لەگەڵت بووە و لەگەڵیشت دەبێت.

ماڵەکەت باشترین و خۆشترین جێگەی تۆیە، ئارامی و جوانیی هیچ شوێنێکیش ناگات بە ئارامی و جوانیی ماڵەکەت، ئەو جێگەیە پارێزراوترین شوێنی دونیایە.

پارێزگاری لەم شوێنە ئارامە بکەن و بە ئەنقەست دڵی یەکتر مەشکێنن، پێ بە دەماری تووڕەیی یەکتر مەنێن، ڕکابەری یەکتر مەکەن، خۆشەویستی و موحیبەت لەنێو ماڵەکانتاندا بڵاو بکەنەوە، منداڵەکانیشتان دڵخۆش و بەختەوەر و سەرکەوتوو دەبن.

ماڵەکانتان بکەن بە شوێنێک کاتێک خودا لە ئاسمانەوە سەیرتان دەکات لێتان ڕازی بێت، سوپاسکردن لەسەر ئەو نیعمەتە دەبێتە هۆی خۆشبەختی و ئارامیی نێو ماڵەکانتان، ئەمەش دەروونێکی ئاسوودە دروست دەکات، هەستێکی مەزن و ناوازە لە ناختدا دروست دەکات و دەبێتە هۆی سەرکەوتنت لە دەرەوە.

- هاوڕێیەتی سوپاسکردنی دەوێت، هاوڕێیەتی یەکێکە لە جوانترین مرۆڤایەتییەکان و گرنگترینیانە. لەسەر کۆمەڵێک بنەمای بەهێز بنیات دەنرێت، وەک: (لە یەکترتێگەیشتن و خۆشەویستی، متمانە، نییەتپاکی، ڕاستگۆیی، ڕێزگرتن... هتد).

هەر کاتێک یەکێک لەم بنەمایانە زیانی بەرکەوت، هاوڕێیەتی گومانی تێ دەکەوێت و لاواز دەبێت و بەرەو ڕقلێبوونەوە یان نەمانی پەیوەندییەکە دەڕوات.

- ئەرستۆ لەبارەی هاوڕێیەتییەوە دەڵێت:

(بریتییە لە کۆمەڵێک هەستی ئاڵوگۆڕپێکراو لەنێوان ژمارەیەک لە تاکەکانی کۆمەڵگە).

- ئەفلاتوون دەڵێت:

(هاوڕێیەتی پەیوەندییەکی خۆشەویستیی ئاڵوگۆڕپێکراوە لەنێوان من و تۆ و یەکێک یان چەندێکی تر).

هاوڕێیەتی ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە ژیانمان و جوانترینی پەیوەندییەکانی ئێمەی مرۆڤە لەگەڵ یەکتری و ڕەنگێکی تری ژیانمان پیشان دەدات.

بە تایبەت ئەگەر هاوڕێیەتییەکە لەسەر بنەما بەهێزەکان دامەزرابێت، واتە هاوڕێیەتیی ڕاستەقینە بێت، پلەیەکی زۆر بەرز بە خۆی دەبینێت و جێگەیەکی مەزن لە ژیانی هەر یەکێکمان دەگرێت.

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموویت:

(المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

- (رواه أبوداود والترمذي وأحمد).

واتە: مرۆڤ لەسەر ئایینی هاوڕێکەیەتی، بۆیە با هەر یەکێکتان سەیر بکات و بزانێت هاوڕێیەتیی کێ دەکات.

- هەڵبژاردنی هاوڕێکانمان لە دەست خۆماندایە، دەبێت بزانین کێ دەکەین بە هاوڕێ، چونکە ئێمەی مرۆڤ زۆر کاریگەر دەبین بە هاوڕێکانمان بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەین، بۆیە دەبێت کەسی باش هەڵبژێرین. پێویستە سوپاسی خودا لەسەر نیعمەتی هاوڕێ و سوپاسی هاوڕێکانیشمان بکەین لە بەرانبەر هەر شتێک کە بۆ ئێمە دەیکەن، چونکە سوپاسکردن کاریگەرییەکی دووردرێژی دەمێنێتەوە لە دڵی هاوڕێکانماندا و پەیوەندیی هاوڕێیەتییەکە بەهێزتر دەکات.

5. ئەزموون و شکستەکان سوپاسیان دەوێت:-

- شکستی ڕێگەی یەکەم تاکە ڕێگەی نهێنیی سەرکەوتنە، نەوەک کۆتاییی ڕێگە و خۆبەدەستەوەدان، بەڵکوو سەرەتای ڕێگەکەیە. ئەگەر بە ناو ئەو ڕێگەیەدا نەڕۆیت، ناتوانیت سەرکەوتوو بیت و خۆت بناسیت و پێ بگەیت.

هەموومان ئەزموونی شکستمان هەیە، هەندێک کەس بۆ هەر هەنگاوێک شکستەکەی پێش خۆی دەدات، هەندێک کەسی تریش شکستەکە لە دواوەی خۆی بەجێ دەهێڵێت و ئەزموونەکانی دەکاتە یارمەتییەک بۆ سەرلەنوێ هەڵسانەوە و دروستبوونەوەی ژیانێکی نوێ و جیاواز.

زۆرێک لە ئێمە لەگەڵ خۆی ئازارەکە هەڵدەگرێت و گەورەی دەکات، بەردەوام بیری لێ دەکاتەوە بە شێوەیەک نیگەران دەبێت کە ئەم شکستە کۆنترۆڵی تەواوی بیرکردنەوە و هەستەکانی دەکات. دەیکات بە کەسێکی نەرێنی، ڕێگەی نادات هەنگاوێک بۆ ژیانێکی نوێ هەڵبگرێت بە هۆی ترس لە دووبارەبوونەوەی شکست.

هەر وەک وتراوە: .

(ئەو گـۆمەی ئـاو لە ناویـدا دەمێنێـتەوە و لەبەری نـاڕوات، ئاوەکەی بۆگەن دەکات).

لە کاتی شکست یان هەبوونی ڕابردوویەکی سەخت و دژواردا، دەبێـت سـەرەتا کـۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانـت بکەیـت و ڕێـگە نەدەیـت ببێـتە هـۆی ئەژنۆشـکانت و داڕمانـت کە خەم و پەژارەیەکی زۆر و ڕقوکینە و تۆڵەسەندنەوەی بە دوادا بێت.

پێویسـتە تێـڕوانین و بیرکردنەوەکانـت بگۆڕیـت بەرانـبەر ئەم بارودۆخە یـان ئەو کەسـەی تۆی گەیاندووەتە ئەم بـارودۆخە و خـراپەی لەگەڵ کردوویـت و دڵـی شـکاندوویت یـان هەر پەیوەندییەکی دژوار کە هەتبووە.

دەبێـت شـەڕ لەگەڵ هەسـتە نەرێنییەکانـت بکەیـت و لەگەڵیـان بجەنگیـت، چـونکە ئەوە ژیـانی تـۆیە بە هـۆی هەسـت و بیرکردنەوەی خراپ و نەرێنییەوە زیانی بەردەکەوێت.

سـەرنج مەخەرە سـەر ڕابـردووت و بەردەوام ڕووبەڕووی ڕابـردووت مەبەرەوە، چـونکە بـوون و وجـودت لە ئێسـتادا ناهێڵێت و ڕادەستی ڕابردووت دەکات و ئێستات مانـای ژیـان نادات.

بەم جـۆرە برینەکانـت بەردەوام لە نوێبـوونەوەدان و ئـازاری خـۆت دەدەیـت، ئەمەش واتـای ناشـوکری و نـاڕازیبوونە و سوپاسگوزارنەبوونە.

(ڕێـگە مەدە داخسـتنی دەرگەیەک، وات لـێ بکـات نەتوانیـت لە دەرگەیەکی تر بدەیتەوە).

دەبێت بوێرانە بڕیارەکانت بگۆڕیت بۆ پێگەیشتن و هەڵەکانت بگۆڕیت بۆ ئەزموون و پەندوەرگرتن.

سوپاسگوزاربوون دەرفەتێکە بۆ گۆڕینی ڕابردوویەکی ئازاربەخش بۆ داهاتوویەکی درەوشاوە.

ئەزموون و لایەنە باشەکانی ئەم شکستە یان پەیوەندییەکی ڕابردووی سەخت دیاری بکە و بیهێنە پێش چاوت و لایەنە باشەکانی و سوودەکانی دیاری بکە، چ وانەیەکت لێ وەرگرتووە، ئینجا سوپاسی خودای لەسەر بکە.

یان ئەو کەسەی ئازاری داویت و خراپەی بەرانبەر کردوویت، باشییەکانی ئەو کەسە و یادگارییە خۆشەکانی و ئەزموونەکانت لەگەڵ ئەو کەسە بخەرەوە یاد و سوجدەیەکی سوپاس و شوکر بۆ خودا ببە، سوپاسی خودای لەسەر بکە و لە سوجدەدا باشییەکانی بۆ خودا باس بکە.

موعجیزەئاسا ئاسوودیی و ئارامییەکی سەیر لە ناختدا دروست دەبێت و ڕاستەوخۆ ترس و نیگەرانییەکانت لادەبات.

ڕۆژێکیان لە هەڵسوکەوتی هاوڕێیەکم زۆر تووڕە و نیگەران بووم، ئەم هەستی تووڕەییە دەسەڵاتی بەسەر بیرکردنەوەمدا گرتبوو و ئارامیی لە ناخمدا بڕیبوو. خێرا هەستام و سوجدەیەکی شوکرم بۆ خوا برد و باسی هەموو باشییەکانی ئەو کەسەم بۆ کرد و چ شتێکی لێ فێر بووم و چ ئەزموونێکم لێی وەرگرتبوو، چ گۆڕانێک بە هۆی ئەوەوە لە منداڵووی دابوو، بە وردی هەمووم بۆ خودا باس کرد، دەرئەنجام ئاسوودەییەک باڵی بەسەردا کێشام و لە هەموو ساتێک ئارامتر

بووم و زۆر جیاوازتر بوو لە کاتی پێش سوجدەبردنەکە، بە جۆرێکم لێ هات کە هەر بیرم نەمابوو بۆچی و لەسەر چی تووڕە بووم.

(ئەگەر لێدانێک نەتکوژێت، بە دڵنیاییەوە بەهێزت دەکات).

- پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموویێت:

(المؤمن القوى خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف).

- (مسلم، ترمذي).

واتە: باوەڕداری بەهێز و چالاک، باشتر و خۆشەویستترە لە لای خودا لە باوەڕداری بێهێز و تەنبەڵ.

لە کۆتاییدا لە بەرانبەر شکست و ڕابردووە سەختەکەت و هەر ئەزموونێکی باش و خراپ، بڵێ سوپاس.

٦. سوپاسکردنی خەڵک بە گشتی:-

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت:

(من لایشکر الناس لایشکر الله).

واتە: هەر کەسێک سوپاسی خەڵک نەکات لەسەر چاکە، سوپاسی خودای نەکردووە.

خودای گەورە ئەو کەسانەی خۆش دەوێت کە لەگەڵ خەڵکی بە ڕێزەوە مامەڵە دەکەن، وشەی سوپاس لە بەرانبەریان بەکار دەهێنن یان چاکەیان بە چاکە دەدەنەوە.

لەگەڵ خەڵکیدا دوور بکەوە لە قسە و گفتوگۆی شەڕانگێز و نەرێنی بە ڕەشبینییەوە قسە مەکە، بەو شێوازەی خۆت دەتەوێت و مامەڵەت لەگەڵ بکرێت مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکە.

بەڕێزەوە دوان و ڕێزگرتن و سوپاسکردنی خەڵکی، خانەدانییە. بەها و ڕێزی خۆت لە لایان بەرز دەبێتەوە و خۆشەویست دەبیت لە لایان، خوداش خۆشەویستت دەکات.

جارێکیان پیاوێک ڕۆیشت بۆ لای سوکرات و پێی گوت من دەمەوێت لەم شارەی ئێوەدا نیشتەجێ بم، خەڵکی ئەم شارە چۆن هەڵسوکەوتێکیان هەیە؟!

سوکرات پرسیاری لە پیاوەکە کرد: خەڵکی شارەکەی تۆ چۆن هەڵسوکەوتیان دەکرد؟

پیاوەکە گوتی: گەلێکی خراپەکار بوون و کەس ڕێزی کەسی نەدەگرت و کەس کەسی خۆش نەدەویست.

سوکراتیش لە وەڵامدا پێی گوت: خەڵکی ئەم شارەش وەکوو شارەکەی خۆتە و جیاوازیی نییە، بگەڕێوە بۆ شارەکەت یان بۆ شارێکی تر بڕۆ.

پیاوێکی تر هات بۆ لای سوکرات و هەمان داواکاریی هەبوو، گوتی من دەمەوێت لەم شارەدا نیشتەجێ بم، خەڵکی ئەم شارە چ هەڵسوکەوتێکیان هەیە؟

سوکرات لێی پرسیی: خەڵکی شارەکەی خۆت چۆن بوون؟

پیاوەکە گوتی: خەڵکێکی زۆر باش بوون، ڕەوشتبەرز بوون و هەڵسوکەوتیان زۆر جوان بوو.

سوکراتیش پێی گوت: خەڵکی ئەم شارەش لە شارەکەی خۆت دەچن، لەم شارەی ئێمەدا نیشتەجێ بە.

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموویێت:

(من صنع اليكم معروفا فكافؤه فإن لم تجدوا ما تكافؤنه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموهُ).

واتە: هەر کەسێک چاکەیەکی لەگەڵ کردیت، پاداشتی بدەرەوە، ئەگەر نەتوانیت پاداشتی بدەیتەوە، دوعای خێری بۆ بکە تا هەست دەکەیت پاداشتت داوەتەوە.

بۆیە سوپاسکردن بکە بە کاری ڕۆژانەت ئەگەر بە قسەیەکی باش بێت یان بە سوپاسکردن بێت یان زەردەخەنەیەک یان هەر چاکەیەک... هتد.

هەر کارێک کە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی چاکەکاری و مانای سوپاسگوزاربوون دەگەیەنێت.

بەشی چوارەم

بەردەوامبوون لەسەر سوپاسگوزاری

بۆ بەردەوامبوون لەسەر سوپاسگوزاری، دەبێت دەست بەم خالانەوە بگریت:

١. بەردەوامبوون و دووبارەکردنەوە.

٢. بەخشین لەپێناوی خودا.

٣. گەشبینی و گومانی باشبردن بە خودا.

٤. هێزی پارانەوە و یادکردنی خودا.

١. بەردەوامبوون لەسەر سوپاسگوزاربوون و دووبارەکردنەوەی:-

کێشــە لە سوپاســگوزاربوون نیــیە، کێشــە لە بەردەوامبــوونە لەسەر سوپاسگوزاربوون بە شێوەیەکی ئاسـایی ڕۆژانە. ئەگەر تۆ بتەوێت سوپاسگوزاری بەردەوام بیت و زیادەی لەگەڵدا بێت و وەک (جـاران) لە ژیانـت کـار بکـات و بەردەوام بێـت، دەبێـت دەست بە بەردەوامیی سوپاسـەوە بگریت و ئەرێنییـانە بەرانبەر ژیان بیر بکەیتەوە، پێویستە بەردەوام سوپاسگوزار بیت تـا لە ئەقڵـی بێئاگـات (نـاوەکی) یـان (نەست)ـت دەچەسـپێت و دەبێـتە خـوو، ئەمەش بە دووبـارەکردنەوەی سـوپاس دەبێـت، هەروەهـا ڕۆژانە بەردەوام لە دوای نوێژەکانـت یــان لە هەر کــاتێکی تــر سوپاسی خودا بکە لەسەر نیعمەتەکانی، وەک:

(بڕوانامە، خێزان، کار، منداڵ... هتد).

بڵێ خودایە سوپاس بۆ بوونی ئەو نیعمەتانەی کە پێت داوم.

واتە دانپێـدانان بە نیعمەتەکـانی خــودا بە بەردەوامــی تــاکوو کــاریگەریی لەســەر هەڵسـوکەوت و ڕەفتارمــان جــێ دەهێڵێـت دەچەسپێت لە کردەوەکانماندا.

- ئەم چەند ڕێنماییە یارمەتیدەرت دەبێت بۆ بەردەوامبوون و دووبارەکردنەوەی سوپاسگوزاری:

أ/ ڕۆژانە بەردەوام وشە و گوفتاری باش و جوان و کرداری چاکە لە خۆت دووبارە بکەرەوە.

ب/ خۆت ڕابهێنە لەسەر بڕیارنەدان و ڕەخنەگرتن لە خەڵک.

بەم کارە هزر و هۆشت لەسەر خراپەی خەڵکی لادەچێت.

ت/ بیرکردنەوەی ئەرێنی لە مێشکتدا بچێنە.

ج/ بەردەوام ڕێزی خەڵک بگرە و گوێگرێکی باش بە، نەرمونیان و میهرەبان بە، بە ڕێزەوە مامەڵە و هەڵسوکەوت بکە لەگەڵ دەوروبەرت، ئەم کردارانەش خۆی لە خۆیدا سوپاسگوزاربوونە، چونکە ڕەزامەندیی خودای تێدایە.

ء/ نزیکی کەسە ژەهراوی و بەگلەییەکان مەکەوە، ئەمانە تەنها باس لە لایەنە نەرێنییەکانی ژیان دەکەن و تەنها ئەو لایەنەش دەبینن، بەمەش تەنها کاتەکانت بە فیڕۆ دەچێت و هیچی تر.

هـ/ خۆزگە بۆ ڕابردووت مەخوازە، خەمی داهاتووت نەبێت، ئەم دووانە لە خۆشیی ئێستات بێبەشت دەکەن.

و/ شتە باش و چاکەکان بە بەردەوامی بە بیری خۆت بهێنەرەوە، ئەمەش وا دەکات کەسێکی ئەرێنیت لێ دروست بێت.

ی/ سوپاسگوزاری جارانی هەموو شتێک بکە، لە بیرت بێت ئەم شتانەت چەندهێند دەبێت.

- پرسیار له پێغەمبەری خودا کرا، خۆشەویستترین کار له لای خودا چییە؟

فەرمووی: خۆشەویستترین کار لای خودا بەردەوامبوونە، ئەگەر بە کەمییش بێت.

(أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل).

تۆش بەردەوام بە لە سوپاسکردن، ئەگەر بە کەمییش بێت.

٢. بەخشیب لەپێناو خودا:-

بەخشین: واتا بەخشینَ و پێدانی هەر شتێکە بە بەرانبەر بەپێی توانای خۆت.

بە ئازادی و بەبێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ شتێک بکەیت لە بەرانبەردا.

بەمەش خۆت دەرباز دەکەیت لە بیرۆکەی (ببەخشە و وەرگرە)، یان بەخشینی هەر شتێک بەرانبەری خۆی هەیە، بە دەربازبوونت لەم بیرۆکەیە چاوەڕێی بەرانبەر لە کەس ناکەیت، ئاسوودەش دەبیت بە بەخشینەکەت.

چاوەڕێی پاداشتی بەخشینەکەت لە خودا بکە، بە شێوازی تر دە ئەوندەت پێ دەداتەوە.

خودای گەورە دەفەرموێت:

مَن جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا ۖ وَمَن جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ/ الأنعام: ١٦٠.

واتە: ئەوەی یەک خێر و چاکە بکات، ئەوا دە ئەوەندەی چاکەکەی پاداشتی پێ دەدرێتەوە.

ـ هەمیشــە بەخشــینەکانت لە نــاخی دڵەوە ئەنجــام بــدە، بە خۆشەویستییەوە ببەخشە، ئەو کات دەزانیت بەخشین چ چێژێک بە دڵت دەبەخشێت.

بەخشینی بێ خۆشەویستی بە پێچەوانەوە دڵت تەنگ دەکات، بەخشین رێگە و جۆری جیاوازی هەیە، لەوانەش:

أـ زەردەخەنەیەکی پــاک لە نــاخی دڵەوە بەرانــبەر کەســەکان، ئەوە بەخشــینە. پێغەمــبەر (د.خ) لە فەرمــوودەیەکی پیــرۆزدا دەفەرموویێت:

(تبسمك فی وجه أخیك صدقة).

واتە: زەردەخەنەت بە ڕووی برایەکتدا، خێر و سەدەقەیە.

تابی پێتەڵ لەسەر زەردەخەنە دەڵێت:

زەردەخەنە لە کارەبا هەرزانترە، بەڵام هەمان ڕووناکی دەدات.

هەندێک جار ئەم خەندەیەی تۆ بە دریژاییی ڕۆژ دڵی کەسێک خــۆش دەکــات، چــونکە زەردەخەنە پەیــامی ئەرێنیــی پێــیە و ڕازیبوونی لەگەڵە، دڵ و میشک ئارام دەکاتەوە.

ب ـ ڕاستگۆییت و هاندانی خەڵکان و دەستپێشخەری بۆ کردنیان لە کاری چاکە، یان بۆ گۆڕانکاری بەرەو باشتر و داهێنان، ئەمەش بەخشینە.

ج ـ ئامۆژگاریکردنی کەسەکان بە دڵێکی فراوان و نییەتێکی پاک و شێوازێکی جوان بەبێ شکاندن و ڕووشاندنی کەسایەتیی کەسەکان لەپێناو بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی خودا، ئەمەش بەخشینە.

ء ـ چرکەساتی بەخشین چێژێکی تایبەت و جیاوازی هەیە، هەستێکی دڵخۆشکەری بێوێنە دروست دەکات.

ن ـ بەخشین لەپێناوی خودا، لای خودا خۆشەویستت دەکات و دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی دڵ و خۆشەویستیی خەڵکی.

هـ ـ خۆشی ببەخشە لە هەر جێگەیەک بووییت، کاریگەری بەجێ بهێڵە، گفتوگۆی ئەرێنییانە لەگەڵ خەڵک بکە. لە بیرت بێت هەموو شتێک بە دابەشکردن کەم دەکات، جگە لە دڵخۆشی زیاد دەکات.

م ـ مەترسە لە بەخشینی زانست و زانیاری.

و ـ قسەی باش و ڕووخۆشی خێر و سەدەقە و بەخشینە، پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت:

(الكلمة الطيبة صدقة).

واتە: وشەی باش و چاک، خێر و سەدەقەیە.

قسە کاریگەریی گەورە لەسەر ژیانی کەسەکان دروست دەکات، ڕەنگە تاکە وشەیەک لە نائومێدی ڕزگاریان بکات.

ی ـ بەخشین پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بەهێز دەکات، مانا بە ژیانت دەبەخشێت.

ـ ئەوەی زۆر گرنگە بزانیت ئەوەیە، کە بەخشین وەک قەرزێکە کە دەیبەخشیت، سەرەتا دەگاتە دەستی پەروەردگار و دواتر دەگاتە دەستی ئەو کەسەی کە پێت بەخشیوە.

وشەی بەخشین زۆر گەورەیە، لە لای خودا لە قورئاندا بە قەرز ناوی هێناوە، لە سورەتی (البقرة)دا، ئایەتی (٢٤٥)دا خوای پەروەردگار دەفەرموێت:

مَّن ذَا الَّذِی یُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَیُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا کَثِیرَةً ۚ وَاللَّهُ یَقْبِضُ وَیَبْسُطُ وَإِلَیْهِ تُرْجَعُونَ/ البقرة: ٢٤٥.

واتە: ئەو کەسەی کە قەرز دەدات بە خوا، بە قەرزێکی باش و چاک، بە چەندین هێندە بۆی زیاد دەکات و پاداشتی بێسنووری پێ دەبەخشێت.

هەروەها پەروەردگار دەفەرموویت:

إِنَّ الْمُصَّدِّقِينَ وَالْمُصَّدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ﴿١٨﴾/الحديد: ١٨.

واتە: ئەوانەی قەرزی باش دەدەن بە خودا.

هەروەها لە ئایەتێکی تردا بەخشین و چاکەی بە یەکەوە هێناوە و دەفەرموویت:

فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَاتَّقَىٰ ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ ﴿٦﴾ فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَىٰ ﴿٧﴾

- الليل: ٥ – ٧.

واتە: جا ئەوەی دەبەخشێت و لە خواترسە و پارێزکارە و بڕوای بە چاکە هەبێت، ئەوا ڕێگەی چاکە و چاکەکاریی بۆ ئاسان دەکەین و دەیخەینە خێر و خۆشییەوە.

- بەخشین یەکێکە لە بنەما سەرەکییەکانی ئایینی ئیسلام، بەشێکی بنەڕەتیی ژیانی کەسێکی سەرکەوتووی سوپاسگوزارە، نهێنیی دڵخۆشبوونە، بەهایەکی مرۆڤایەتیی بەرزە و ڕەوشتجوانییە.

لە گرنگترین شتەکان کە لە بەخشینەوە بە دەست دەهێنرێت، ناخت پاک ڕادەگرێت و ناهێڵێت لەخۆبایی بیت و ناهێڵێت خۆبەگەورەزان بیت بەسەر کەسەوە و پەروەردەت دەکات.

(گەورە بووین وامانزانی دڵخۆشی لە وەرگرتندایە، بەڵام دوایی دەرکەوت لە بەخشیندایە). "سومرست موم"

دەگێڕنەوە جارێکیان دوو نەخۆشی بە سااڵداچوو دەبڕێنە نەخۆشخانە، هەردوو نەخۆشەکە باری تەندروستییان سەختە و لەسەر جێگەن، جێگەی یەکێکیان لە لای پەنجەرەکەوەیە و جێگەی ئەوی تریان لای دیوارەکەیە و پەنجەرەی تێدا نییە. نەخۆشەکەی لە لای دیوارەکە بە هیچ شێوەیەک قسە ناکات، نەخۆشەکەی تر (لای پەنجەرەکە) دوای هەوڵدان وای لێ دەکات قسە بکات، باسی خێزان و منااڵکانیان دەکەن. سەرەتا بە هۆی گفتوگۆی نەخۆشەکەی لای پەنجەرەکەوە، نەخۆشەکەی تر ئەو حاڵەتە ڕەشبینییەی کە تێیدابوو، نامێنێت و هەست بە ئارامی دەکات، نەخۆشەکەی تەنیشت پەنجەرەکە داوا لە پەرستارەکە دەکات پەردەی پەنجەرەکەی بۆ هەڵبداتەوە تەماشای دەرەوە بکات.

نەخۆشەکەی تەنیشت پەنجەرەکە هەموو ڕۆژێک باسی ئەو دیمەنە جوانانە دەکات بۆ نەخۆشەکەی تر کە لە پەنجەرەکەوە دەیبینێت و دەڵێت: چ سروشت و دار و درەختێکی سەرسووڕهێنەری لێیە، پارکێکی گەورە و نایابی لێیە، دەریاچەیەکی جوانی تێدایە کەشوهەواکەی زۆر ناوازەیە. نەخۆشەکەی تریش بە دڵخۆشییەوە گوێی بۆ دەگرێت، ڕۆژانە باسی ئەم دیمەنە جوانەی بۆ دەکات کە دەیبینێت. ڕۆژێک پەرستارەکە دێت بۆ پشکنین و دەبینێت نەخۆشەکەی لای

پەنجەرەکە بە ئارامی کۆچی دواییی کردووە و نەخۆشێکی نوێ دێتە شوێنی، نەخۆشی لای دیوارەکە بە نەخۆشە نوێیەکە دەڵێت: زۆر بە بەختیت، ئەم دیمەنە نایابانەی بەرانبەر پەنجەرەکە دەبینیت، نەخۆشە نوێیەکە دەڵێت باسی چ دیمەنێک دەکەیت! ئەم پەنجەرە تەنها بەسەر دیوارێکی گەورەدا دەڕوانێت، بۆی دەردەکەوێت نەخۆشەکەی هاوڕێی کە کۆچی دواییی کردووە، کوێر بووە، تەنها بۆ دڵخۆشکردنی نەخۆشەکەی لای دیوارەکە باسی ئەم دیمەنانەی کردووە، تا لە ڕەشبینییەکەی بیهێنێتە دەرەوە و هەستێکی باشی پێ ببەخشێت.

٣ ـ گەشبینی و گومانی باشبردن بە خودا:-

گەشبینی واتە بینین لایەنێکی باشتری بارودۆخ و ڕووداوەکان، هەروەها چاوەڕوانکردنی باشترین دەرئەنجامەکان، یان بە شێوەیەکی تر بینینی لایەنە ئەرێنییەکانی ژیان، هەستێکی تایبەتە لە ناخی کەسە گەشبینەکان ڕوو دەدات.

د. عائیز ئەلقەرەنی دەڵێت:

(گەشبین بە و پێشبینیی باشتر و جوانتر بکە بۆ هەموو شتێک، خودای گەورە گەشبینانی خۆش دەوێت بە گوێرەی گەشبینییەکەیان پێیان دەبەخشێت).

گەشبینی شێوازێکی دیکەی سوپاسگوزارییە و لە پێغەمبەری ئازیزمانەوە ڕەنگی داوەتەوە، ئەو لە هەموو بارودۆخ و ڕووداوەکان لە خۆشی و ناخۆشی و ئاشتی و شەڕ، هەبوونی و نەبوونی، لە کاتە سەختەکانیش گەشبین بووە.

ئەگەر سەیری ژیانیش بکەین دەبینین پڕە لە گەشبینی و گومانبردنی باش بە خودا، زۆر دوور بووە لە ڕەشبینی و پێی وا بووە خێری بە دوا نایەت.

هەروەها پێغەمبەر (د.خ) کەسی گەشبینی خۆش ویستووە و فەرموویەتی:

(لا عدوى ولا طيرة ويعجبنى الفأل الصالح: كلمة طيبة).

واتە: بەختگرتنەوە و تەڕ و وشکی ڕاست نین، من ئارزووم لە فەئلی چاک و باشە، کە بریتییە لە وشەیەکی جوان و شیرین.

- گەشبینی ئەو ڕەفتار (سلوک)ـەیە کە مرۆڤ دروست دەکات و ڕووناکییە لە ساتە قوڕس و زۆر تاریکەکاندا، لە کاتی خەم و ناخۆشییەکان خودای گەورە گەشبینیی لە فیترەتی هەندێکیان دروست کردووە، هەروەها هەندێکیشیان دەتوانین بە خۆڕاهێنان بە دەستی بهێنین.

گەشبینی دەرگەیەکە لە دەرگەکانی گومانبردنی باش بە خودا بەوەی ئێمە بەندەی ئەوین، باشترینی بۆمان دانـاوە لە ڕزقوڕۆزی و کار، خۆشی و... هتد).

هەروەها گەشبینی وامان لێ دەکات زیاتر سوپاسگوزار بین، چونکە درک بەوە دەکەین خودا لەگەڵمانە و داهاتوومان باشترە. بۆیە کەسی گەشبین خەمبار نابێت لەسەر شتێک کە بووەتە ڕابردوو، ناشترسێت لەوەی کە لە داهاتوودایە.

*(گەشبینی واتە: توانای ئێمەیە بۆ هەڵگرتنی قورسایییەکانی ڕۆژانە و هیوایەکە بۆ بەیانییەکی باشتر).

نمـوونەیەکی بەناوبانـگ هەیە لەسـەر گەشـبینی و ڕەشـبینی، ئەویـش نمـوونەی پەرداخە ئـاوەکەیە. دەڵێت کەسـی گەشـبین سـەیری نیـوە پـڕەکەی پەرداخەکە دەکـات بە مانـای ئەوەی لە هەمـوو کاتێکی نـاخۆش هیـوایەک هەیە، بەڵام کەسـە ڕەشـبینەکە تەنهـا نیـوە بەتاڵەکەی پەرداخەکە دەبینێت، بە مانـای ئەوەیە ئەو هەمیشە لایەنە تاریکەکانی ژیان دەبینێت و زوو بێهیـوا دەبێت و تەسلیمی سەختی و شکستەکان دەبێت.

بۆیە لەبارەی هەر شتێکەوە بە گەشبینیەوە قسە بکە..

هەندێک لە سوودەکانی گەشبینی:-

١. سوپاسکردنێکی بەردەوام بۆ خودا.

٢. بینینی لایەنە ئەرێنی و باشەکان لە هەموو شتێکدا.

٣. دەبێتە هۆکاری بەدەستهێنانی چاکە.

٤. هۆکارێکە بۆ سەرکەوتن بەسەر شکستەکاندا.

٥. گەشبینی ڕاهێنانی هزر و ژیرییە لەسەر گومانبردنی باش.

٦. کەسـی گەشـبین لە هەمـوو سـەختییەکدا دەرفەتێـک دەدۆزێتەوە بۆ سەرکەوتن.

٧. کەسی گەشبین ژیان بە جوانترین شێوە دەبینێ.

٨. تەندروستیت باش دەکات، چونکە کاریگەریی ئەرێنی لەسەر دڵ و جەستە بەجێ دەهێڵێت.

* (گەشبینی بەرەو هێزت دەبات، ڕەشبینی بەرەو لاوازیت دەبات).

- سیگمۆند فرۆید

* (گەشبینی ئەو تایبەتمەندییەیە لە هەموو شتێک زیاتر پەیوەندیی بە سەرکەوتن و دڵخۆشییەوە هەیە).

- برایان تریسی

* (زۆربەی خەڵکی وا گومان دەبەن کە گەشبینی واتە چاوەڕوانکردنی سەرهەڵدانی گوڵێک بەبێ ئەوەی پێشتر چاندبێتی).

- نەجیب مەحفوز

* (نازانم بەیانی چیی بۆ هەڵگرتووم، بەڵام گەشبینم بەوەی هەڵی گرتووە).

- جۆرج بێرناردشۆ

* (دڵتەنگ مەبە بە درکەکانی ژێر پێت، موژدەی ئەو گوڵانەن کە بە دوایدا دەگەڕێیت).

- حەزرەتی مەولانا

*(هەمیشە لەو شوێنەی کە گەشبینی و خۆشەویستیی تێدایە، موعجیزە ڕوو دەدات).

ڤیلا کازەر

٤. هێزی پاڕانەوە و یادکردنی خودا:-

لە هیچ شوێنێک بە دوای خودادا مەگەڕێ، ئەو هەمیشە لەگەڵماندایە، لە شادەماری ملمان نزیکترە لێمان، لە خۆمان زیاتر ئاگاداری بارودۆخ و حاڵمانە.

- کێشەکانت ئاوات و ئامانج و خەونەکانت لەگەڵ خودا باس بکە، داوای یارمەتیی لێ بکە، دوعا بکە و بپاڕێرەوە و ویستەکانت بە خودا بسپێرە، دڵنیا بە لەوەی خودا وەڵامت دەداتەوە. هەروەها لەم ئایەتەی قورئانی پیرۆزدا بەڵێنی وەڵامدانەوەی دوعاکانی پێ داوین و دەفەرموێت:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ / غافر: ٦٠.

واتە: (ڕاستەخۆ داواکانتان لە من بکەن وەڵامتان دەدەمەوە).

ئێمەی بەندە دەتوانین ڕاستەوخۆ لە دەرگەی پەروەردگار بدەین بەبێ ئەوەی پشت بە هیچ کەسێک و وەسیلەیەک ببەستین.

هەروەها لە ئایەتێکی تر لە سورەتی (البقرة)دا، لە ئایەتی (١٨٦)دا بە پێغەمبەری خۆشەویست دەفەرموێت:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ / البقرة: ١٨٦.

واتە: ئەی موحەممەد ئەگەر بەندەکانم پرسیاری منیان لێ کردیت، ئەوا من نزیکم لێیانەوە و بە هانایانەوە دەچم هەر کاتێک لێم بپارێنەوە و داوام لێ بکەن.

- لەم ئایەتە پیرۆزەدا پەروەردگار ڕاستەوخۆ ڕوو لە ئێمە دەکات و پێمان دەفەرموێت من نزیکم و نافەرموێت ئەی موحەممەد پێیان بڵێ خودا نزیکە.

- پارانەوە هێزێکی سەرسووڕهێنەری هەیە، هەستی ئەرێنی زیاد دەکات و گەشبینت دەکات و دەبێتە هۆی بەهێزبوونت و بێتوانایيت کەم دەکاتەوە، دوعا و پارانەوە و یادکردنی خودا دڵ و دەروونت زیندوو ڕادەگرێت، هەمیشە وا هەست بکە خودا لەگەڵتە و لێت نزیکە.

خۆیشی لە بنەڕەتدا هەر وایە کاتێک دوعا دەکەیت بە هەست و دڵ و هەموو گیانت دوعا بکە، بەو شێوەیە ئەنجامی بدە خودا تۆ دەبینێت و لە بەرانبەر ئەودایت، لە گەورەی جیهانییان داوا دەکەیت بە یەقین دوعا بکە، گومانت نەبێت لە قوبوولبوون و وەلامدانەوەی، پەلەش مەکە و مەڵێ دوعام کرد و وەڵامم نەدرایەوە و خودا پێی نەدام، خۆ تۆ خودا تاقی ناکەیتەوە، تەنها بۆ خودای بەجێ بهێڵە، ئەو لەو کاتەدا وەلامت ناداتەوە کە تۆ

حەزت لێیە، لەو کاتەدا وەڵامت دەداتەوە کە تۆ پێویستت پێی هەیە. دڵنیاش بە خودا ئێمەی خۆش دەوێت و هەمیشە ڕەحم و بەزەییی خۆی بەسەر هەموو ئادەمیزاددا ڕشتووە بەبێ ئەوەی جیاوازی بکات لەوەی ئەم باوەڕدارە ئەوە بێباوەڕ و ئەم وایە ئەوە وایە، هەر وەکوو خۆی لە ئایەتێکی قورئانی پیرۆزدا پێمان دەفەرموێت:

وَاكْتُبْ لَنَا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ إِنَّا هُدْنَا إِلَيْكَ ۚ قَالَ عَذَابِي أُصِيبُ بِهِ مَنْ أَشَاءُ ۖ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ۚ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُم بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ / الأعراف: ١٥٦.

واتە: ڕەحمەت و میهرەبانی من هەموو شتێکی گرتۆتەوە).

- بۆیە گومانت لە خۆشەویستی و دەسەڵاتی پەروەردگارت نەبێت و زەڕەیەک گومان واتە تۆ متمانە بە خودا ناکەیت.

خودای پەروەردگار خۆی وەک لە فەرمووەیەکی قودسیدا هاتووە، دەفەرموێت:

(أنا عند ظن عبدي بي).

واتە:

من لە جێی گومانی بەندەکەمدام.

بە دوعا و پاڕانەوە بە یەقین سەختی و بارگرانی لەسەر خۆت لادەبەیت، کێشەکانت ڕادەستی وەکیلەکەت دەکەیت کە

پەروەردگـاری مەزنە، هـیچ زیـانێکیش لە لایەن خـوداوە بـۆ بەندەکانی نایەت.

ئەوەی دێـتە ڕێمـان لە خۆمـانەوەیە بە هـۆی خۆمـانەوەیە، بە هۆی هەوا و ئارەزووی خۆمانەوەیە و لە نەزانینەوەیە.

جارێکیان شەیتان بە ئیمام عەلیی گوت:

(تۆ ئەوەندە متمانەت بە خودا هەیە لەسەر ئەم گردە باز بدە با خودا دەربازت بکات، ئیمام عەلی لە وەڵامدا گوتی:

(بەندە پەروەردگاری تاقی ناکاتەوە).

لە سـوڕەتی (الأعراف)ـدا، ئـایەتی (١٨٠)ـدا خـودای گەورە دەفەرموێت:

وَلِلَّهِ الْأَسْـمَاءُ الْحُسْـنَىٰ فَـادْعُوهُ بِهَـا ۖ وَذَرُوا الَّذِيـنَ يُلْحِـدُونَ فِي أَسْـمَائِهِ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ/ الأعراف: ١٨٠.

واتە: هەر بـۆ خـودایە نـاوە جـوان و پیرۆزەکـان، بەم نـاوە پیـرۆزانەوە دوعـا بـکەن و بپـارێنەوە و هانـای بـۆ بەرن، لەوانە مەبـن کە سـیفەت و نـاوە پیرۆزەکـانی خـودا بـۆ غەیـری خـودا بەکـار دەهێـنن، لە دواڕۆژدا دەرئەنجـامی ئەم کردارانەیـان وەردەگرنەوە.

بە نـاوە جوانەکـانی خـودا داوا بـکە و بپـارێوە، هەر ناوێـک لە ناوەکـان سـیفات و تایبەتمەنـدیی خـۆی هەیە کە شایسـتەیە بە خودای گەورە.

داواکـردن به نـاوه جوانەکـانی وا دەکـات له دڵەوه هەسـت به بوونی خودا بکەیت.

له کـاتی دوعاکردنـدا هێزێـک له ناختـدا دروسـت دەبێـت که خۆیشـت نازانیـت ئەو هێـزه له کوێـوه سـەرچاوەی گرتـووه، ئاسوودەیی و ئارامییەک به ناو خانه به خانەی جەستەتدا تێپەڕ دەبێـت و خـۆت پێـت سـەیر دەبێـت، ئەمه لەبەر ئەوەیه خـودا ڕەحمت پێ دەکات.

ڕەحمەتـی خـودا سـەدا ٩٩ـی بـۆ خـۆی داناوه و یەک دانەی به هەموو گەردوون بەخشیوه، ئێمەی مرۆڤ دەبێت چەندمان لەو یەک دانه بەرکەوتبێت، هەروەها دەبێت ٩٩ی خودا چۆن بێت و چ ڕەحمێک بێت.

مـن هەمیشـه داوا له خـودا دەکەم بەوەی به (٩٩) ڕەحـمەکەی لای خۆی ڕەحمم پێ بکات.

دوعـا خـۆی عیبـادەته و پەرستشـه، هـیچ شـتێک لای خـودا ئەوەندەی دوعا و پاڕانەوه قوبووڵ و بەنرخ نییه.

دوعا قوبووڵ دەبێت، ئەمه بەڵێنی خودایه، بەڵام خۆی دەزانێت چـۆن قوبـووڵی دەکـات و کەی وەڵامـت دەداتەوه، یـان له گوناهەکانت خۆش دەبێت یان پاداشتی لەسـەر وەردەگریت له دونیا یان له قیامەت پاداشت دەدرێیتەوه. دووبارەی دەکەمەوه، ئەوەی زۆر گرنگه به ئیخڵاس و یەقین و خۆشەویستییەوه داوا بکەین، ئەمه مەرجی سەرەکیی گیرابوونی دوعایه.

پێغەمبەری ئازیز دەربارەی وەڵامدانەوەی خودا دەفەرموویێت:

(به ڕاستی پەروەردگار خاوەنی شەرم و حەیایە و بەخشندەیە، کاتێک بەندەکانی دەست بەرز دەکەنەوە و داوای لێ دەکەن، ئەویش وەڵامیان دەداتەوە).

- (الترمذي ـ أبو داود).

کاتێک دوعا دەکەیت بۆ شێک بە باوەڕ و یەقینێکی وا داوا بکە دڵنیا بیت وەری دەگریت و خودا وەڵامت دەداتەوە و باوەڕی تەواوت بە توانای پەروەردگارت هەبێت.

ئاگاداری ئەوە بن خودای گەورە ئەم دوعایانە وەرناگرێت کە بە بێباکی ئەنجام دەدرێت.

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت:

(ليس شيء أكرم على الله من الدعاء).

(الترمذي).

واتە: هیچ شتێک وەک دوعا لە لای خودا گەورە و پیرۆز نییە.

ـ پێداگری بکە لە دوعا و پارانەوە، زۆر داوا بکە و داوای شتی مەحاڵ بکە، چونکە لای خودا مەحاڵ بوونی نییە.

پەلە مەکە بۆ وەڵام و خودای گەورە ئاگادارتە و گوێی لە دەنگتە.

دڵە شکاوەکەت دەبینێت و تەنها پشت بە خودا ببەستە و هەموو شتێک بەو بسپێرە.

جارێکیان حەزرەتی مووسا (علیه السلام) له مەجلیسێکدا دانیشتبوو، ژن و مێردێک هاتنه خزمەتی، پێان وت ئەی مووسا ئێمه منداڵمان نییه و لەگەڵ خودا قسه بکه و بپرسه ئێمه کەی منداڵمان دەبێت.

حەزرەتی مووساش (علیه السلام) ڕوو له خودا دەکات و دەپرسێت ئەی خودایه ئەم ژن و مێرده منداڵیان نابێت!

خودا فەرمووی: ئەی مووسا بەوان بڵێ هەرگیز منداڵ و نەوەیان نابێت.

حەزرەتی مووساش قسەکانی خودای گەورەی به ژن و مێردەکه گوت، ئەوانیش به دڵتەنگییەوه ڕۆیشتن و دوای ماوەیەک هاتنەوه لای حەزرەتی مووسا و منداڵێکیان له باوەش بوو، حەزرەتی مووساش لێی پرسین ئەم منداڵه هیی کێیه؟! ئەوانیش گوتیان ئەمه منداڵی ئێمەیه، حەزرەتی مووساش ڕووی له خودا کرد و پێی گوت:

پەروەردگارم ئەو خودایەی که حیکمەتەکانی ناخاته ژێر پرسیارەوه، بەڵام من مەراقم کرد، ئێوه فەرموتان ئەو ژن و مێرده هەرگیز منداڵیان نابێت.

پەروەردگار فەرمووی: بەڵێ ئەی مووسا ئەوان هەرگیز منداڵیان نەدەبوو، بەڵام ئەوان سەرەڕای زانینی ئەوه، ئومێدیان به من نەبڕا و هەموو ڕۆژێک به دڵسۆزی و ئیمانەوه فرمێسکیان دەڕشت و دوعایان دەکرد، بۆیه منیش منداڵم پێ بەخشین.

خودا به داواکردن و پاڕانەوە دڵە شکاوەکەت چاک دەکاتەوە و برینەکانت ساڕێژ دەکات و خەمەکانی دڵت دەڕەوێنێتەوە.

پاداشتی نەهامەتییەکانت دەداتەوە و هەست و بیرکردنەوەی ئەرێنیت بەهێز دەکات، گەشبینت دەکات لەسەر ئەو کارەت و سوپاسگوزاریی بەردەوامت پێ دەدات.

بەشی پێنجەم و کۆتایی

پێویستە ئێمەی مرۆڤ پەیوەندییەکی ڕووحیی پتەومان لەگەڵ خودای خۆمان هەبێت، بە گومان نەیپەرستین، بەڵکوو بە یەقین و بە هەموو وجود و بوونمان بیپەرستین.

"دکتۆر عەبدولکەریم بەککار" دەڵێت:

(سەرم سووڕ دەمێنێت لە بەندەیەک پەیوەندیی بە خودای گەورەوە هەیە و سوود لەو پەیوەندییە نابینێت بۆ دڵخۆشکردنی خۆی).

خودای گەورە ئێمە هەم بە خۆشییەکان و هەم بە ناخۆشییەکان تاقی دەکاتەوە.

دەبێت سوپاسی بکەین لەسەر هەردوو بارەکە.

لەناو ناخۆشی خێر و چاکە بدۆزینەوە و سوپاسی لەسەر بکەین، لە کاتی خۆشییش هەر سوپاسی بکەین. خۆت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی سوپاسگوزاری بکەیتە بەشێکە لە ژیانی ڕۆژانەت، قۆناغ بە قۆناغ دەست پێ بکە، تاکوو ئەم عیبادەتە دەکەیت بە خوویەک لە میشکی نائاگات و ناوەکیت (عقل لا واعي) دەچەسپێنیت و دەبیت بە بەندەیەکی سوپاسگوزار.

هەر وەک پێغەمبەر نووح (د.خ) کە خودا لە قورئاندا باسی سوپاسگوزاربوونەکەی دەکات و دەفەرموێت:

ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ ۚ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا / الإسراء: ٣.

واتە: بە ڕاستی نووح بەندەیەکی زۆر سوپاسگوزار بوو.

شەوان کە دەچیتە سەر جێگەی خەوتنت، مێشکت بەتاڵ بکەوە لە ناخۆشییەکانی ڕۆژەکەت، شتە باش و خۆشەکان بێنەوە خەیاڵت و دوای ئەوە زیکری شەوانە بخوێنە و ئینجا بخەوە.

جا ئیدی دەبینیت لە بەیانییاندا بە هەستێکی باش لە خەو هەڵدەستیت، پاشان زیکری بەیانییان بخوێنە و ئینجا دەست بە ڕۆژەکەت بکە، لە بیرمان نەچێت زیکری ئێوارانیش بخوێنین.

ئەم زیکرانە پڕن لە سوپاس و ڕازیبوون بە نیعمەت و قەدەری خودا، پڕن لە دوعا و پاڕانەوە و پاڕێزراوی.

چەند ڕێنماییەک:-

١. لە بەیانییەوە تا ئێوارە زیاتر لە سەد جار سوپاس و ستاییشی خودا بکە.

٢. لە هەموو ڕۆژێکدا بە لایەنی کەم هەوڵ بدە چاکەیەک و خێرێک بکەیت، ئەگەر کەم و بچووکیش بێت.

بۆ نموونە: (زەردەخەنەکردن ـ قسەیەکی باش ـ لابردنی بەردێک لەسەر ڕێگە... هتد).

٣. لە کاتی خواردن و خواردنەوەی هەر شتێک ناوی خودای بەسەردا بهێنە و سوپاسی خودای لەسەر بکە.

خودای گەورە دەفەرموویێت:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ / البقرة: ١٧٢.

واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە بخۆن لەو ڕزقوڕۆزییە چاک و باشانەی کە پێمان بەخشیون و بەردەوام سوپاسگوزاریی خودا بکەن، ئەگەر ئێوە تەنها ئەو دەپەرستن.

٤. لە ڕۆژێکدا ئەگەر هەر هیچ نەبێت سوجدەیەکی شوکر بۆ خودا ببە و سوپاسی نیعمەتەکانی بکە.

٥- سوپاسی هەر کەسێک بکە کە چاکەیەکت لەگەڵ دەکات.

٦- پارێزگاری لەو نیعمەتانە بکە کە خودا پێتی داوە بەوەی کفری لەسەر نەکەیت و زیادەڕەویی تێدا نەکەیت.

٧- هەستە خراپ و بیرکردنەوە نەرێنییەکانت بگۆڕە بۆ هەستی باش و بیرکردنەوەی ئەرێنی.

٨- لە کەسە بە گلەییەکان و ژەهراوییەکان نزیک مەکەوە، چونکە ڕەشبینت دەکەن و دوورت دەخەنەوە لە سوپاسکردنی خوا لەسەر نیعمەتەکان.

٩- گفتوگۆ لەسەر ئەو شتانە مەکە کە خەمت بۆ دەهێنن و نەرێنیت دەکەن.

١٠- کەسێکی بە سکاڵا و پرتە و بۆڵەکار مەبە، بەمە ناگەیتە سوپاسگوزاری و سەرکەوتن، تەنها هەستی نەرێنی بە دەوروبەرت بڵاو بکەرەوە.

١١- تۆوی سوپاسگوزاری لە ناختدا بچێنە و پەروەردەی بکە تا گەشە دەکات.

زانایانی گەشەپێدانی مرۆیی دەڵێن:

بەردەوامبوون لەسەر سوپاسکردن و سوپاسگوزاربوون بە شێوەیەکی ڕۆژانە، کاریگەریی سەرسووڕهێنەر دروست دەکات لەسەر ژیانت.

ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی ڕۆژانە بەردەوام بوویت لەسەر سوپاسگوزاری و پارێزگاریت لێ کرد بە بەردەوامی، دەبینیت ژیانت لە ڕەگەوە گۆڕانکاریی بەسەردا دێت بەرەو باشتر، بە شێوەیەکی باشتریش لە شتەکان دەڕوانیت.

لە کۆتاییدا

سوپاسی خودا دەکەم لەسەر ئەوەی کە نییەتی نووسینی ئەم کتێبەی خستە دڵمەوە، هەرچەندە لە سەرەتادا نەمدەزانی چۆن دەست پێ بکەم، بەڵام داوام لە خودا کرد هەنگاو بە هەنگاو لەگەڵم بێت تاکوو تەواوی دەکەم.

تەنها خودا یارمەتیی دام لە نووسینی ئەم کتێبە و زانیارییەکانی بە ئاسانی دەخستە بەردەستم.

ئەگەر نییەتێکی پاکت هەبێت لە کردنی هەر کارێک و مەبەستت لێی بەدەستهێنانی ڕەزامەندیی خودا بێت، ئەوا خودای پەروەردگار بە توانا و دەسەلاتی خۆی هەموو هۆکارێک دەنێرێت بۆ یارمەتیدانت.

زۆر سوپاسی خودا دەکەم کە یارمەتیی دام لەسەر تەواوکردنی کتێبەکەم.

بەم دوعایەی فاتیمەی زەهرای کچی پێغەمبەری ئازیز (صلى الله عليه وسلم)، کۆتایی بە بابەتەکەم دێنم..

(يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث. أصلح لي شأني كلَّهُ

ولا تَكِلني إلى نفسي طَرفَةَ عين)..

- لانە شێروان ڕواندزی

هەموومان وشەی سوپاس بەکار دەهێنین لە
ژیانی ڕۆژانەماندا، جا بە هەر شێوازێک بێت،
سوپاسی ماددی بێت یان مەعنەوی.

- لێرەدا پێویستە ئەوە بزانین ئێمە بۆچی
سوپاس دەکەین؟ یان بۆچی سوپاسگوزارین؟
ئەم سوپاسکردنە چۆنە؟
سوودەکانی چین؟
پێویستە بۆچی سوپاسگوزار بیت؟
سوپاسی کێ بکەین؟
ئایا دەکرێت سوپاسی خودی خۆمان بکەین
لەسەر ئەو شتانە کە ئەنجامی دەدەین؟

سوپاسگوزاربوون تەنیا بۆ کاتە خۆشەکانە؟
یان بۆ کاتە ناخۆش و ڕووخێنەرەکانیش
گونجاوە و دەبێت؟
ئایا سوپاسکردن تەنها بەکارهێنانی وشەی
سوپاسە؟

چەندەها پرسیاری تر...
- بە پشتیوانیی پەروەردگار لەم کتێبەی
بەردەستت بەپێی توانا ڕوونی دەکەینەوە.

داونتاون- ڕێگەی شیراتون- نهۆمی دووەم
سەرەوەی ساردەمەنیی جیلاتۆ- دوکانی F78
0750 386 6000 - 0750 447 8312